પ્રેરક

વ્યાખ્યાનમાળા



ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ

•

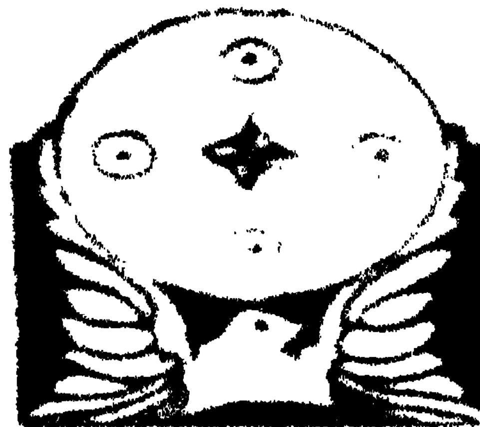
પ્રકાશક

શ્રી ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ

• કરાડી •

પ્રેરક

વ્યાખ્યાનમાળા



પ્રકાશક

શ્રી ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ

કરાડી

જાન્યુઆરી, ૧૯૪૦ પ્રત ૧૦૦૦

કિંમત ૦—૭—૦

મુદ્રક: ચિમનલાલ રિ. પટેલ • દેશબન્ધુ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ • આણંદ
પ્રકાશક: મણિભાઈ પટેલ • ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ,
પો. કરાડી • વાયા જલાલપુર • જી. સુરત

· અ ર્પ ણ ·

ગૂજરાતમાં વ્યાયામપ્રવૃત્તિનું વટવૃક્ષ
ઉગાડવાની ધગશવાળા જુવાનોને



પ્ર સ્તા વ ના



ઇ. સ. ૧૯૦૫થી ૧૯૦૮ના ગાળામાં બંગભંગના કારણે દેશજાગ્રતિનું પ્રચંડ મોજું હિંદમાં ફરી વળ્યું. તેનાં આંદોલનો હિંદના જુદા જુદા પ્રાન્તોમાં ફેલાયાં, અને ભાવનાશીલ જુવાનો એ આંદોલનો ઝીલવા લાગ્યા. ગૂજરાતના જુવાનોને રાષ્ટ્રભાવનાથી રંગી, તેમની ભાવનાને કાર્યમયી બનાવવાના ઉમદા હેતુથી પ્રેરાઇને શ્રી. છોટાલાલ પુરાણીએ ઇ. સ. ૧૯૦૮માં વ્યાયામપ્રવૃત્તિની શરૂઆત કરી. ગૂજરાતમાં આ નવીન વ્યાયામપ્રવૃત્તિ 'પુરાણી ભાઇઓની વ્યાયામપ્રવૃત્તિ' એ નામથી ઓળખાઇ છે.

આજે ૩૦ વર્ષના ગાળામાં વ્યાયામપ્રવૃત્તિ વિધવિધ રીતે વ્યાપતી જાય છે. ઠેર ઠેર નવાં વ્યાયામમંદિરો શરૂ થાય છે, વ્યાયામમંદિરોના વાર્ષિક ઉત્સવો ઉજવાય છે, દર વરસે ગૂજરાતના જુદા જુદા જિલ્લાઓમાં વ્યાયામવીરસંમેલનો ભરાય છે, ઉનાળાની રજાઓમાં વ્યાયામવર્ગો ખોલાય છે, પૂર્ણાહુતિઓ ઉજવાય છે. હમેશાં ચાલતી વ્યાયામ-પ્રવૃત્તિ આ બધા પ્રસંગોએ વિશેષરૂપે રજૂ થાય છે. હજારો નર-નારીઓ એ પ્રસંગોનાં દૃષ્ટા થાય છે. એ પ્રસંગે ખાસ મહેમાનો આવે છે, અને વ્યાખ્યાનો આપે છે. એ વ્યાખ્યાનોમાં જુદાં જુદાં

દૃષ્ટિબિંદુઓએ જુદા જુદા મુદ્દાઓ પર વ્યાખ્યાનકારો પોતાના વિચારો રજૂ કરે છે. આજસુધીના કાળમાં એવાં કેટલાં ય વ્યાખ્યાનો થઇ ગયાં છે. પણ આ સંગ્રહમાં તેમાંનાં થોડાં જ અને ખાસ કરીને છેલ્લાં ત્રણ–ચાર વર્ષ દરમિયાન અપાયેલાં વ્યાખ્યાનોનો સંગ્રહ કરેલો છે.

વ્યાખ્યાનો જુદે જુદે સમયે અને જુદા જુદા માણસોએ આપેલાં છે, છતાં ગૂજરાતમાં ચાલતી વ્યાયામપ્રવૃત્તિની પાછળ રહેલા આદર્શોનો ચિતાર તેમાંથી મળી રહેશે. વ્યાયામપ્રવૃત્તિમાં રસ લેઇ કામ કરનારાઓને એ વ્યાખ્યાનો જેટલાં અગત્યનાં છે, તેટલાં જ અગત્યનાં અન્ય વિદ્યાર્થીઓ તથા શિક્ષણકારોને પણ થઇ પડશે. તેમ જ વ્યાયામમાં રસ ન ધરાવતા હોય, તેવાઓ પણ આ સંગ્રહ રસથી વાંચી શકે તેવો છે, અને અંતે તેમને વ્યાયામપ્રવૃત્તિનો કાંઇક ખ્યાલ મેળવ્યાનો સંતોષ થશે. આ સંગ્રહને બને તેટલો સસ્તો કરવાની મુરાદ હતી, પણ મોંઘવારીને કારણે આથી વધારે સસ્તો નથી કરી શકયા. આશા છે કે ગૂજરાત આ સંગ્રહને વધાવી લેશે.

આ સંગ્રહને પહેલેથી છેલ્લે સુધી રસપૂર્વક જોઇ જઇને સૂચના કરનાર, તથા છાપકામ ઉપર દેખરેખ રાખનાર, અને બીજી ઝીણી ઝીણી મદદ કરનાર મુરબ્બીઓ, તથા સહકાર્ય કરનાર મિત્રોનો આભાર માનું છું.

કરાડી, ૫ : ૧ : '૪૦ — મણિભાઇ



અનુક્રમણિકા





વ્યાયામની ભાવના*



ચરોતર એજ્યુકેશન સોસાયટી દ્વારા યોજાતું આ બારમું વ્યાયામવીર સંમેલન છે. જે સંસ્થાની સાથે સદ્ગત વિઠ્ઠલભાઈ પટેલ, શ્રી. ઠક્કર બાપા, અને શ્રી. મોતીભાઈ અમીન સરખી વંદનીય વ્યક્તિઓનાં નામ જોડાયાં હોય, તે સંસ્થાના કોઈ પણ સમારંભમાં પ્રમુખસ્થાન લેવું એ મારી પાત્રતાનો વિચાર કરતાં ઘણું વધારે પડતું લાગે છે. એટલે સંસ્થાના ચાલકોએ મારા પ્રત્યે દર્શાવેલા સદ્ભાવ માટે હું તેમનો આભાર માનું છું. પ્રમુખસ્થાનના લોભ કરતાં ચરોતર કેળવણી મંડળ સરખી ગુજરાતની આત્મભોગ પર રચાયેલી સંસ્થાનું એક વિશિષ્ટ કાર્ય જોવાનું અને તેમાંથી શીખવાનું મળશે એ પ્રલોભને મને અહીં આકર્ષ્યો છે.

કેળવણીનાં બે મુખ્ય અંગ: વ્યાયામ અને અધ્યયન. મુંબાઈ યુનિવર્સિટીની દેખરેખ નીચે ચાલતી આપણી કેળવણી હજી ચાર

*તા. ૧૭ : ૧૨ : '૩૩ના રોજ, 'ચરોતર એજ્યુકેશન સોસાયટી', આણંદ દ્વારા યોજાયેલા બારમા 'વ્યાયામવીર સંમેલન', સોજીત્રાના પ્રમુખસ્થાનેથી શ્રી. રમણલાલ વ. દેસાઈએ આપેલું વ્યાખ્યાન.

ભીંતોની બહાર નીકળી શકી નથી ! પુસ્તક અને પરીક્ષાનાં વર્તુલ દોરી એ વર્તુલથી આગળ જવાની હજી તેણે તૈયારી બતાવી નથી ! હાઇસ્કૂલ ને કૉલેજની મંજૂરીઓ આપતી વખતે યુનિવર્સિટીની તપાસણી સમિતિ રમતગમતનાં મેદાનો અને સાધનો માટે આગ્રહ રાખતી હોય એ સંભવિત છે; તેમ જ યુનિવર્સિટી કોરની યોજના કરી સરકારના લશ્કરી શિક્ષણના મોળા મોળા પ્રયત્નને તેણે મોળો મોળો ટેકો આપ્યો હશે, પરંતુ કેળવણીમાં દેહને મહત્ત્વ છે, વ્યાયામને સ્થાન છે એવો સ્વીકાર હજી તેનાથી થયો નથી! માનવી એટલે દેહ નહિ, પણ માત્ર બુદ્ધિનો ગોળો એવી કોઈ યુનિવર્સિટીએ વ્યાખ્યા ઘડી હોય એમ લાગે છે. એ બુદ્ધિના ગોળાને ચકચકિત કરવો, તેમાં પહેલ પાડવા અને પોતે ઘડેલા બીબામાં એ ગોળાનો ઘાટ ઉતારવો એનું નામ કેળવણી, એવી કોઈ કેળવણી વિષે તેની માન્યતા હોય એમ લાગે છે. મુંબાઇ યુનિવર્સિટી મારી શારદા માતા છે. તેને અન્યાય કરવાની મારી જરાય વૃત્તિ નથી. કારણ તેના ઉપકારો વિસરાય એમ નથી. પરંતુ આપણી યુનિવર્સિટીઓ—કદાચ કલકત્તા, બનારસ અને અલાહાબાદ બાદ કરીએ તો—આપણને હજી અપરમાતા સરખી લાગ્યા કરે છે. પ્રત્યક્ષ શારદા કરતાં શારદાની રમણીય નહિ, બીવા સરખી મૂર્તિરૂપ લાગે છે. જગતમાંથી પિતૃત્વનું મહત્ત્વ કદાચ અદૃશ્ય થાય એ કલ્પી શકાય છે, પરંતુ સમાજની કોઈ પણ ભૂમિકામાં માતૃત્વનું મહત્ત્વ ઘટવાનો સંભવ શક્ય નથી. ઊગતી પ્રજા સાથે માતૃત્વનો સંબંધ યુનિવર્સિટીએ રાખવો હોય તો વિદ્યાર્થીઓ અને શારદામંદિર વચ્ચે બાળક અને માતા સરખી નિકટતા અવશ્ય સચવાવી જ જોઇએ. માનવીના દેહનો વિચાર બાજુએ મૂકી તેને માત્ર અદેહ બુદ્ધિસત્ત્વ તરીકે ગણવાથી આ નિકટતા સધાવાની નથી. માનવીને બુદ્ધિમાન દેહધારી તરીકે લેખવાથી જ આપણાં વિદ્યાપીઠો

અને વિદ્યાલયો પરીક્ષા લેતાં જડ યંત્રો મટી જીવન્ત શારદાસ્થાનો બની શકે એમ છે.

ચરોતર એજ્યુકેશન સોસાયટીએ વિદ્યાપીઠની આ ખામી દૂર કરવામાં સ્તુત્ય પ્રયત્ન કર્યો છે. ઓરડાનાં અંધારાં તજી મેદાનોની વિશાળતા અને પ્રકાશમાં છાવણીઓ નાખી વિદ્યાર્થીનો દેહ અને તેની બુદ્ધિ બંનેને સમગ્ર રીતે વિકાસવાની યોજના ઘડીને તે યોજના પ્રમાણે કાર્યક્રમ અમલમાં મૂકી દેહની કેળવણી – વ્યાયામનું મહત્ત્વ – પ્રતિ વર્ષે વધાર્યે જાય છે. અને આવાં વ્યાયામસંમેલનો યોજી કેળવણી આપતી સંસ્થાઓને અને વિદ્યાર્થીઓને એક સ્થળે આકર્ષી દેહબલ ને દેહચાપલ્યનું જીવનમાં રહેલું મહત્ત્વનું સ્થાન જનતાને સ્પષ્ટ બતાવી આપે છે.

ચરોતર એજ્યુકેશન સોસાયટી જનતામાં વ્યાયામપ્રિયતા વધારવાનું કાર્ય કરે છે. અને હાલની કેળવણીની એક મોટી ખામી પૂરે છે. માનવીના લોભને થોભ નથી. લોભ વધે એવી આ સંમેલનની રચના છે. એટલે સોળેક ગામો, છવ્વીસ સંસ્થાઓ, ૫૫૧ કુમારકુમારિકાઓ અને સોસાયટીને તથા સોજીત્રા ગામના કાર્યકર્તાઓને તેમના આ પરિણામ માટે ધન્યવાદ આપી એક લોભમય કલ્પના કરું છું. એ કલ્પના સ્ફુરાવવા માટે ચરોતર અને ચરોતરનું સુંદર કાર્ય જવાબદાર છે. બાર વર્ષનાં સંમેલનોનું પરિણામ આવું સુંદર હોય તો બીજાં બાર વર્ષમાં આખું ચરોતર વ્યાયામવ્યસની બની એકેએક કુમારકુમારીને ખરેખરા વ્યાયામવીર બનાવે અને શારીરિક સુદૃઢતામાં અન્ય પ્રાંતોને પણ શરમાવે એવા દેહધારીઓથી ગુર્જરભૂમિને દીપાવે તો એમાં અશક્યતાનો આરોપ ભાગ્યે જ આવી શકે. એક મહા તપસ્વીના તપોબળે ગૂજરાત પાસે અણકલ્પ્યાં કાર્યો કરાવ્યાં છે. શારીરિક તપશ્ચર્યા

સાધતાં આજનાં સાડીપાંચસો તપસ્વીઓ અને તપસ્વિનીઓ તપશ્ચર્યા ચાલુ રાખી વ્યાયામનું વ્રત ધારણ કરે તો બીકણ દુર્બળ ગણાતા ગૂજરાતનો આખો મ્હોરો બદલાઈ જાય અને મરોળદાર સ્નાયુબદ્ધ ગૂજરાતીને સૌ કોઇ માનભરી દૃષ્ટિથી જોઇ રહે એ જરા ય અશક્ય નથી.

બીજા પ્રાંતોની સાથે આપણે પણ ગૂજરાતની દુર્બળતાનો ભ્રમ સેવતા આવ્યા છીએ; પણ એ ભ્રમને પ્રથમ દૂર કરવાની જરૂર છે. આપણે અમુક અંશે અન્ય પ્રાંતો કરતાં વધારે નિર્બળ અને આરામપ્રિય હોઇશું એ કબૂલ કરી લઇએ. ઇશુની તેરસો સાલથી ગૂજરાતીઓએ સ્વાતંત્ર્ય ખોયું એ પણ કબૂલ કરી લઇએ, છતાં આપણી સંસ્કાર પરંપરા (tradition)માં વીરત્વ હતું જ નહિ એમ માનવું એ ભૂલ ભરેલું છે. ગૂજરાતના સુલતાનો ગૂજરાતી જ કહેવાતા. ગૂજરાતમાં ઠેકઠેકાણે વેરાયેલા રજવાડા, ઠકરાતો, નવાબીઓ, ગીરાસ, ઇનામ અને વતન એ ગૂર્જર વીરત્વના પુરાવા છે. ગુનેગાર કોમ તરીકે હીણાયેલી ભીલ, કોળી, ધારાળા અને ઠાકરડાની કોમનું વીરત્વ અને દેહદમન આજ પણ આશ્ચર્ય ઉપજાવે એવાં છે. ચુંવાળ કે મહેવાસનો કોળી પૂના સુધી સફળતાપૂર્વક આજ સુધી ચોરી કરી આવે છે. દરિયો ખેડનારા વહાણવટીઓ હજી સમૂળગા અલોપ થઇ ગયા નથી. મૂર્તિમંત શ્રમજીવી ખેડૂત જેનો નમૂનો ચરોતરમાં તેમ જ સમગ્ર ગૂજરાતમાં મળી આવે છે, તે દેહકષ્ટની શક્તિનો અચૂક પુરાવો આજ પણ રજૂ કરે છે. જૂનાં મકાનોની ભોગળોને ઝડપથી વિસરાઇ જતો ન્હાસરડાનો શબ્દ ગૂજરાતના ધાડપાડુઓ અને લૂટારાની સાક્ષી પૂરે છે. કોઈ પણ કુટુંબની પૂર્વકથા તપાસીશું તેમાં કોઇ વીરની વાર્તા જરૂર મળી આવશે. પછી એ કુટુંબ બ્રાહ્મણનું હોય કે અંત્યજનું. ઘણાં ઘરોમાંથી કટાયેલી તરવાર પણ જરૂર મળી આવશે. કોમ કોમના

બળવાન પુરુષોના પરાક્રમ-પ્રસંગો હજી સ્મરણમાંથી લુપ્ત થયા નથી. હોળીના સમયની પથરાની પદ્ધતસરની મારામારી મેં પણ નજરે જોઇ છે. જેથી પહેલવાનો ગૂજરાતના અને તેમની લીંબજા માતા પણ ગૂજરાતમાં.

ચોર, ધાડપાડુ અને લૂંટારાઓની ગણતરી ગૂજરાતના વીરત્વને ગૌરવ આપે કે કેમ એ અલગ વિષય છે. સમાજવિરોધી વીરત્વ ઇચ્છવાયોગ્ય નથી જ. યુદ્ધના કાયદેસર કહેવાતા યુદ્ધના જંગલીપણાથી કંટાળેલી જનતા નેપોલિયન, કલાઇવ કે રણજીતસિંહને ભવિષ્યમાં ચોર-લૂંટારાની પંક્તિમાં મૂકી તિરસ્કારે તો તેમાં આશ્ચર્ય જેવું નથી. અત્યારનો પ્રશ્ન ગૂજરાતના વીરત્વની સંસ્કાર પરંપરાનો છે. ગૂજરાતમાં વીરત્વ હતું અને હજી પણ છે. ગૂજરાતમાં દેહદીપ્તિ હતી અને હજી પણ છે. તેનું પ્રમાણ ઘટી ગયું હશે, તો તે પાછું મેળવવાની શક્તિ પણ આપણામાં રહેલી છે. એ શક્તિનું પ્રદર્શન આજના માંગલિક પ્રસંગે થાય છે. એ જેને જોવું હોય તે જોઇ લે.

બુદ્ધિ વગરનો દેહ જેમ નિરર્થક છે તેમ દેહ વગરની બુદ્ધિ પણ નિરર્થક છે. ખરું જોતાં દેહ પરસ્પરનાં ઉપકારક છે. એટલું જ નહિ, બુદ્ધિની કક્ષાનો આધાર દેહના બલિષ્ઠપણા ઉપર રહેલો છે; એમ શરીરશાસ્ત્ર આપણને કહે છે. બલવાન શરીરમાં બુદ્ધિહીનત્વ રહે છે, એવો ભ્રમ ઘણાને થઇ આવે છે. એ ભ્રમને માટે જરા ય આધાર નથી. વ્યાયામ દેહની સાથે બુદ્ધિને પણ જાડી બનાવે છે. એમ કહેવું કે માનવું એ અક્ષમ્ય વહેમ છે. એ વહેમ જેટલો વહેલો દૂર થાય એટલું સારૂં.

વ્યાયામને બે વિભાગમાં વહેંચી શકાય: (૧) રમતગમત જેને અંગ્રેજીમાં games and sports તરીકે આપણે ઓળખીએ છીએ

તે; અને (૨) કસરત – exercise. રમતગમત દેહચાપલ્યને માટે જરૂરની છે. કસરત દેહને કસવા, દેહના સ્નાયુનો વિકાસ કરવા જરૂરની છે. બંને પરસ્પરનાં ઉપકારક છે, વિરોધી નથી. બંનેના સપ્રમાણુમાંથી જ સુંદર પરિણામ ઉપજાવી શકાય.

આપણી જૂની રમતગમતો અદૃશ્ય થતી જાય છે. ગેડીદડા અને ગીલીદંડા હવે ઓછા થતા જાય છે. તેમનું સ્થાન ક્રિકેટ અને ટેનિસ લે છે. ક્રિકેટ, ટેનિસ જેવી ખર્ચાળ રમતો ગરીબ ગામડાંને પાલવે કે કેમ એ શંકા છે. પરંતુ હનુમાનકૂદકો, અંગદકૂદકો, દોડ, ગજગ્રાહ વગેરે રમતો વ્યવસ્થિત રીતે ગામડે પણ રમાવી શકાય છે. એમાંની ઘણી રમતોમાં તો જૂની પદ્ધતિનું નવીન સંસ્કરણ માત્ર છે એમ કહીએ તો ચાલે. વ્યવસ્થિત થતી રમતગમતમાં આનંદ(recreation)ના અંશ વધુ હોય છે. તે પ્રફુલ્લતાને પોષે છે અને હારજીતને માટે તીવ્રતા ઉપજાવ્યા છતાં હારજીતના પરિણામ માટે એક એવું ઉદાર માનસ રચે છે, કે તેમાંથી વેરઝેર અદૃશ્ય થાય છે. જીતનાર માટે માન અને ચાહ ઉત્પન્ન થાય છે. અને હારનારને પરાજયનો ડંખ જરાય રહેતો નથી. આ માનસ આખા જીવનને ઉદાર કક્ષાએ મૂકી દે છે. દુશ્મનની આવડતને જોઇ રાચવું એ ગુણ નવો નથી. દુશ્મનનાં મુક્તકંઠે વખાણ કરનારા અનેક વીરો થઇ ગયા છે. વીરત્વમાં એ ગુણનો સમાવેશ થાય છે. પરંતુ તેને ગુણ તરીકે – વ્યક્તિ અને સમાજના આવશ્યક ગુણ તરીકે – કેળવવાનો આગ્રહ પશ્ચિમની પ્રજાઓએ જેવો રાખ્યો છે તેવો આપણે રાખી શક્યા નથી. વિરોધી, હરીફ અને દુશ્મન એ ત્રણે શબ્દોમાં રહેલા ભારે ભેદને ન ઓળખતાં આપણે તેનો એક જ અર્થ કરી આપણે આપણા વીરત્વમાંથી ઉદારતાના અંશો ટાળી કાઢ્યા છે અને તેને લીધે આપણાં ગામડાંથી

માંડીને પ્રાન્તિક કે અખિલ દેશની રાજ્ય અને લોકસંસ્થાઓ; અરે, આખું જાહેરજીવન કલુષિત બની ગયું છે! રમતગમતનો વધારે સંસર્ગ આપણા દેહને ચાપલ્ય આપશે એટલુંજ નહિ, પરંતુ તે આપણા માનસને વધારે ઉદાર બનાવશે એમાં જરા યે શક નથી.

રમતગમત એ આપણી જૂની વ્યાયામપદ્ધતિનું મુખ્ય અંગ ગણાતું ન હતું. શરીરને બળપૂર્વક કસવાનો તેમાં અતિ પ્રયત્ન કરવામાં આવતો હતો. કુસ્તી અતિ ચાપલ્ય માગી લેતી એક સુંદર કસરત છે; જૂની ઢબના પહેલવાનો તેમાં અદ્‌ભુત ચાપલ્ય દાખવે પણ છે. છતાં તેમની કસરત કરવાની ઢબ કસરતને અંગે અતિ આહારની હાથે કરીને પાડેલી ટેવ કસરતને અંગે ઉપજતું અતિ ગાંભીર્ય અને પ્રફુલ્લપણાનો અભાવ, તથા બલનો ઘમંડ પહેલવાનોના મોટા ભાગના દેહને એવો કદરૂપો અને વિકરાલ બનાવે છે કે તેવો દેહ ગમે તેવો બલિષ્ઠ હોય તો ય તે આદર્શરૂપ બની શકયો નથી. પહેલવાનોના દેહ સૌન્દર્ય, સૌષ્ટવ અને ચાપલ્યની છાપ જરા ય ઉપજાવતા નથી.

કસરતની આ ખામી બતાવતી વખતે એ પણ ભૂલવું ન જોઇએ કે રમતગમતમાં અંગમાં નિયમિતપણું અને દેહ કસવાનો આગ્રહ ઓછાં થઇ જવાનો સંભવ રહે છે. રમતગમતમાં રહેલું ઉપરછલાપણું અને કસરતમાં રહેલું અતિ ગાંભીર્ય દૂર કરી બંને ઢબનો સમન્વય કરવો એ આજના વ્યાયામનું મુખ્ય કર્તવ્ય થઇ પડયું છે. કર્તવ્ય કર્મ બજાવવા વર્ષો થયાં વ્યક્તિગત અને સામુદાયિક પ્રયત્ન થાય છે. જે ગૂજરાતને અખાડો થોડા સમય માટે અજાણ્યો બની ગયો હતો તે ગૂજરાત આજ અખાડાનો વધારે પરિચય સેવી રહ્યું છે. જૂના ગવૈયાઓની માફક આપણા જૂના તાલીમબાજો સભ્ય સમાજને અણ-

ગમતા થઈ પડ્યા હતા. આજ હવે આપણને ગમે એવા સંસ્કારી તાલીમબાજો મળતા રહે છે.

વ્યાયામ અને વ્યાયામશીલોને સંસ્કારી બનાવવામાં આપણને આપણા પાડોશી મહારાષ્ટ્રે સુંદર આદેશ આપ્યો છે. વ્યાયામશીલ બનવામાં આપણે દક્ષિણી ભાઈઓને પગલે ચાલવાનું ડહાપણ બતાવવા માંડયું છે એમ કહેવામાં આપણને જરા ય શરમ આવવી જોઈએ નહિ. ગૂજરાતના વ્યાયામઘડતરમાં વડોદરાના અખાડાઓનો સારો ફાળો છે. પ્રોફેસર માણેકરાવ અને સરદાર મજમુદારના અખાડા એ ગૂજરાતી-દક્ષિણીની પ્રાન્તિક મતભેદ ટાળતી સંસ્થાઓ છે. જેટલું માન તેને માટે એક મહારાષ્ટ્રીને હોય તેટલું જ માન તેમને માટે એક ગૂજરાતી પણ ધરાવે છે.

ગૂર્જરવ્યાયામના વર્તમાન ઇતિહાસમાં પુરાણી ભાઈઓનું નામ અમર છે. ગૂજરાત સમસ્તને અખાડાઓથી ઊભરાતી કરી દેવાનું સ્વપ્ન સેવતા છોટુભાઈ અને અંબુભાઇ પુરાણીએ અનેક યુવકોને વ્યાયામમાં રસ લેતા અને માન લેતા કર્યા છે. અનેક વ્યાયામસંસ્થાઓની સ્થાપનામાં એ બંને ભાઈઓની પ્રેરણા કે યોજના આપણે જોઈ શકીએ છીએ. વડોદરા તો હજી યે પુરાણીના અખાડા તરીકે ઓળખાય છે. અને અનેક ગુર્જર સંસ્કારી યુવકો વર્તમાન કેળવણીની મહા ખામી પૂરવા એ અખાડાનો આશ્રય લઇ સભ્યતાની સાથે મર્દાનગી પણ શીખી બહાર પડે છે. મને એક જ દિલગીરી થાય છે કે મારા મિત્ર અંબુભાઇએ આદરેલું કાર્ય અધૂરું મૂક્યું. તેમણે ગૂજરાતને દગો દીધો એમ કહેવું એ તેમને અન્યાય કરવા જેવું છે ખરું; છતાં તેમની અખાડાપ્રવૃત્તિ ફેલાવવાની યોગ્યતા અને ધગશનો હું જ્યારે વિચાર કરું છું ત્યારે તે કાર્ય અધૂરું મૂકી પોંડિચેરીની ગુફામાં

ભરાઈ બેઠેલા એ તપસ્વી માટે seriously એટલું તો કહી જવાય છે કે તેમણે ઊગતા ગૂજરાતને અણધાર્યો દગો દીધો છે. અલબત્ત, તેમણે આપેલી પ્રેરણા અને ભાવના હજી ઊગતા ગૂજરાતને બળ આપતી અટકી નથી એ તેમનો વિજય છે.

એક પ્રશ્ન હજી રહે છે. ગૂજરાતને આમ વ્યાયામશીલ બનાવવામાં કાંઈ ઉદ્દેશ છે? સ્વરાજ મેળવવા માટે શું સૈનિકો એમાંથી ઊભા કરવા છે? સ્વરાજની ભાવના જન્મી ત્યારથી જ સ્વરાજનાં મંગળાચરણ મંડાઈ ચૂક્યાં છે. પરંતુ ગાંધીપ્રેરિત ગૂજરાત મારવા માટે નહિ, પણ મરવા માટે સૈનિકો ઊભા કરવાનું સ્વપ્ન સેવે તો તેમાં નવાઈ નથી. સમગ્ર જગત હિંસાના વંટોળિયામાંથી અહિંસાના માર્ગમાં આવવા બાથોડિયાં મારી રહ્યું છે. 'મૃત્યુમાંથી અમૃતમાં લેઈ જા' એ મહાવાક્યમાં અહિંસાનો જ આદેશ રહેલો છે. પરંતુ આ અણગમતા અને ભયંકર મનાતા રાજકીય પ્રશ્નને બાજુએ રાખી આપણે આપણા મનને એટલી તો ખાતરી આપીશું કે વ્યાયામની ભાવનાનો રાજપ્રકરણ સાથે જરાય સંબંધ નથી.

ત્યારે બીજી બલધારી પ્રજાઓ વચ્ચે માનભર્યું સ્થાન ગૂજરાતીઓને મળે એ વાત ખરી છે. પરંતુ માનભર્યા સ્થાનને માટે જ ઝૂઝવું એ ઉદ્દેશ એટલો અણઘટતો અને ક્ષુલ્લક છે કે તેને માટે આ પ્રયત્ન છે એમ માનવું એ આપણે માટે માનપદ નથી. આપણી લાયકી હશે તો પ્રજાઓ આપોઆપ આપણા સામું જોશે.

હિંદ પોતે જ જીતાયલો પરાજિત દેશ છે. એટલે તેની બીજા દેશો ઉપર આંખ છે અગર બીજી પ્રજાઓને ખભે બેસવાની તેને લાલસા છે એમ માનવું એ બુદ્ધિહીનતાનો પ્રયોગ છે. દિગ્વિજય એ હિંદને અજાણ્યો શબ્દ નથી. પરંતુ રાજકીય દિગ્વિજયની ભાવના હિંદના

સંસ્કારને કદી રુચિ નથી. રાજકીય દિગ્વિજયો ધર્મ અને સંસ્કારના દિગ્વિજય આગળ મોળા પડી ગયા. હિંદની સ્વારીઓ બુદ્ધના મહાભિનિષ્ક્રમણ આગળ ઝાંખી પડી ગઇ અને શંકર કે વલ્લભના દિગ્વિજય આગળ સમુદ્રગુપ્તનો ઇતિહાસ ઢંકાઇ ગયો.

તંદુરસ્તીભર્યા દેહમાંથી ઉત્પન્ન થતું સુખ સ્વસંવેદ્ય છે. એ સુખ પવિત્ર છે, ભોગવવા સરખું છે, આવશ્યક છે. દેહને સુદૃઢ બનાવવો, સુંદર બનાવવો, ચપલ બનાવવો, તેમાંથી કલામય વળાટ ઉપસાવવો એ માનવીનું—સ્ત્રી અગર પુરુષનું પ્રથમ કાર્ય છે. આત્મા અને દેહ એ બેમાં દેહ વધારે દૃશ્ય છે. એ દૃશ્ય ભાગને સુંદર અને કલામય બનાવાય તો જ બુદ્ધિભાગ—આત્મભાગ—કલામય, સુંદર અને સાર્થક થાય બલવાન દેહ વગર બલવાન બુદ્ધિ અશક્ય છે. સુંદર આત્મઘડતર અશક્ય છે માનવીને અને સમાજને સંપૂર્ણ બનાવવા માટે દેહની સંપૂર્ણતા આવશ્યક છે. માટે જ વ્યાયામ એ ધર્મ બની જાય છે.

અંગબલ દમન માટે નથી. દેહસૌન્દર્ય ઘમંડ માટે નથી. સંયમ જગતને શાપ દેવા માટે નથી. દેહબળ કે દેહસૌન્દર્યની ખુમારી આત્મલક્ષી તત્ત્વ (subjective) છે, સ્વાનંદનો વિષય છે. તે પરલક્ષી (objective) તો ત્યારે જ થાય કે જ્યારે તે સેવામાં—બીજાઓને એવા જ બલધારી અને સૌન્દર્ય શોભન બનાવવામાં પરિણામ પામે બાકી દેહદૌર્બલ્ય—દેહની કુરુપતા એ તો પામરતા છે. પાપ જ છે. એ પાપમાં ગૂજરાત પડ્યું હોય તો તે હવે સવેળા ચેતે અને પ્રાયશ્ચિત્ત કરી લે. દેહ બલભર્યો, દીપ્તિભર્યો હશે તો સ્વાતંત્ર્ય દૂર નથી, સ્વરાજ્ય દૂર નથી, સામ્રાજ્ય દૂર નથી. એ બધાં દેહદીપ્તિનાં સ્વાભાવિક ફળ છે, એટલે વગર ઇચ્છ્યે મળી આવે એમ છે.

પરંતુ એ ફળની ઇચ્છા વિના જ દેહદીપ્તિના પ્રયોગની અપેક્ષા રહે છે. સુંદર અને બલિષ્ઠ દેહ એ પ્રાપ્તવ્ય જ એટલું મહાન છે કે એક કવિતા, એક સંગીત કે એક ચિત્રની માફક તે એકદેશી મટી સર્વદેશીય કલા બની જાય છે. તાજમહાલ કે નટરાજને નિહાળતાં આપણું હૃદય ઝોલે ચડે છે; તો જીવતો જાગતો સુંદર દેહ નિહાળી આપણું હૃદય શા માટે પુલકિત ન બને ! સુન્દર દેહ તાજમહાલ કરતાં ઓછો સુન્દર નથી. તાજમહાલમાં હિંદીકલા નથી. એ તો જગતવિજયી કલા-વિધાયકની હિન્દી કૃતિ છે. તે આખા જગતને પૂજ્ય છે. દેહ પણ એક બ્રહ્માણ્ડવિજયી કલાકારનું કલાવિધાન છે. દેહને પૂજવો એમાં દેહને ઘડનાર દિવ્ય કલાકારનું પૂજન આવી જાય છે. વ્યાયામ એ દેહ-પૂજનનો એક પ્રકાર. માટે જ વ્યાયામ એ સર્વનો ધર્મ ! પુરુષનો અને સ્ત્રીનો.

આ તત્ત્વ ઉપર આપણા વ્યાયામની રચના છે. એ તત્ત્વનું અવલંબન કરી ચરોતર એજ્યુકેશન સોસાયટી અને તેની અંગભૂત સંસ્થાઓ જે સુંદર અને મહત્વનું કાર્ય કરી રહી છે તે માટે તે સર્વને હું અભિ-નંદન આપું છું.

વધારે અભિનંદનની પાત્રતા તો એ ઉપરથી દેખાઇ આવે છે કે કુમાર-કુમારીઓ એક જ સંમેલનમાં ભાગ લે છે, અને પરસ્પરની નિકટતા સાધે છે. ગાંધીયુગ ભલે ક્રાન્તિને નિષ્ફળ નીવડ્યો લાગે; પરંતુ ક્રાન્તિ—વિચાર અને આચારની ક્રાન્તિ—ના જગત પ્રવાહ સાથે એ યુગે ગૂજરાતની પ્રજાને પણ વહેતી મૂકી છે. એનું એક પરિણામ તે સ્ત્રી-પુરુષના જીવનની અને કાર્યની નિકટતા – એકતા. એ પગલું મૂક્યું ત્યાંથી હવે પાછું ખસાય એમ નથી. સ્ત્રી અને પુરુષના કાર્યપ્રદેશની એકતા સ્થાપન થઈ ચૂકી છે. એ વાતને આ સંમેલને પણ પુષ્ટિ

આપી છે. કુમારો અને કુમારિકાઓના આવા સંયુક્ત મેળાવડા માટે બીજે હજી ભલે બે મત હોય, પરંતુ આપણે ત્યાં તેવા બે મત સંભવિત નથી. ગૂજરાત એક મર્યાદાશીલ, સંયમશીલ પ્રદેશ છે. સ્ત્રી પુરુષોના ભેગા થવાના પ્રસંગોમાં તેણે મહાપાપ જોયું નથી. પરસ્પરની સંસ્કારછાપ ઉપર વિશ્વાસ રાખી, પુરુષો અને સ્ત્રીઓ ભેગાં મળે એ ઇચ્છવાયોગ્ય છે, અને ખાસ કરી પ્રગતિના યુગમાં તે માનપ્રદ છે, અનિવાર્ય છે. એ તત્ત્વને આ સંમેલનમાં આવકાર અપાયો છે. એ માટે બધા ય કાર્યકર્તાઓને અભિનંદન ઘટે છે.

આવાં સંમેલનો ગૂજરાતની દેહદ્રષ્ટિ વધારે, દેહમાં આત્માનો સમન્વય થઈ શકે તેવી દેહકલા વિકસાવે અને સૌન્દર્યના ધર્મને પૂરા રૂપમાં પ્રકટ કરી જગતને શાન્ત છતાં પ્રજ્વલિત વ્યાયામભાવના આપે એવી સહુની શુભેચ્છા હો.



શરીરસુખાકારી*

●

કર્તવ્યકર્મ

અનુભવે અનુભવે માણસ જાત શીખે છે અને ઘડાય છે. જમાનાઓ અને સૈકાઓના અનુભવના અર્કરૂપે કહેવતો જન્મે છે અને ફેલાય છે. કેટલીક તો જુદા જુદા લોકોમાં અને અનેક ભાષાઓમાં સ્વીકારાઇ જાય છે. આવી આપણી એક કહેવત છે. "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યાં." બીજી એક કહેવત છે કે "શરીર માદ્યં ખલુ ધર્મ સાધનમ્ । 'ધર્મપાલન માટે સૌથી પહેલું સાધન છે આપણું શરીર.' અને આ વાક્યમાં 'ધર્મ' શબ્દનો અર્થ બહોળો છે. માણસ માત્રને સમયે સમયે અને વિવિધ પ્રકારના સંજોગોમાં કંઇ ને કંઇ કરવાનું હોય છે જ. આવાં સર્વે કર્તવ્યકર્મ તે માણસનો તે ક્ષણે અને તેવા સંજોગમાં 'ધર્મ.' દાખલા તરીકે, અત્યારે આ સંસ્થામાં અને આ શ્રોતામંડળ આગળ મારો ધર્મ તમને સૌને બે-ચાર વાત તમારા ઉપર

---

*ઈ. સ. ૧૯૩૬માં 'શ્રી. રામદાસ વ્યાયામમંદિર', વડોદરા દ્વારા ઉજવાયેલા 'હનુમાનજયંતિ' પ્રસંગે શ્રી. બળવંતરાય ક. ઠાકોરે આપેલું વ્યાખ્યાન.

છાપ પડે એવી અસરકારક રીતે સંભળાવવા અને સમજાવવાનો છે. એ ધર્મકર્તવ્ય જો કે મેં જ ખુશીથી માથે લીધું હોય, પણ અત્યારે મને તાવ કે નબળાઇ હોય, અથવા થોડી શરદીને લીધે પણ ગળું જો બેસી ગયું હોય, તો આજે હું ન બજાવી શકું. બુદ્ધિ, વિદ્યા, વકતૃત્વશક્તિ આદિ બધુંએ હોય, પરંતુ એ સર્વ પોતપોતાનો ફાળો આપી શકે, અને આખો પ્રયત્ન ઊગી આવે, એ શક્તિઓને સ્વસ્થ–સુદૃઢ શરીરનો સાથ હોય તો જ પોણો કલાક આમ ભાષણ કરવું એ કામ કંઇ ભારે ન કહેવાય. માણસ માત્રને માથે કેટલાંક કામ એવાં હોય છે કે તે વર્ષો સુધી એક સરખાં નિયમિત અને ખંતીલા ઉદ્યોગ વગર ન સધાય. એવાં કર્તવ્યકર્મો માટે તો દાયકાઓ લગી ટકી રહે એવી નક્કર તંદુરસ્તી જોઇએ.

ત્રણ અવસ્થા

આવાં ભારે કામકાજ માણસ બચપણમાંથી ઉપાડે એ તો અસંભવિત છે, અને એમ કોઇ ઇચ્છે પણ નહિ. વળી ઉમર વધતાં વધતાં માણસ ઘરડો થતો જાય છે, તેમ તેમ તેની શક્તિઓ ઘટે એ કુદરતી છે. એટલે ઘડપણમાં કોઇ પણ માણસને આવો બોજો ઉપાડવો પડે તો તેની સૌને જ દયા આવે. માણસના જીવનની ત્રણ અવસ્થા–બચપણ, જુવાની અને ઘડપણ–જાણીતી છે, અને માણસ જાતને લગતા ઘણાખરા પ્રશ્નોનો વિચાર આ દરેક અવસ્થા પ્રમાણે જુદી જુદી રીતે કરવો પડે છે. આપણે પણ શરીરસુખાકારી એ આજનો વિષય આ ત્રણ અવસ્થાઓના સંબંધમાં ત્રણ વિભાગે વિચારીશું અને તેમ કરતાં એ અવસ્થાઓને ઉલટે ક્રમે લઇશું.

ઘડપણમાં શરીરસુખાકારી

સુસ્વસ્થ સુદૃઢ શરીરવાળાં ઘરડાં માણસો આપણા દેશ-કાળમાં બહુ જ થોડાં જોવામાં આવે છે. ઘણાંખરાં ઘરડાં જાતે અશક્ત,

રોગી, અપંગ, અને દુઃખી પણ હોય છે, તથા આસપાસનાંને ભારે બોજારૂપ થઈ પડે છે. નીરોગી કાયાવાળા વૃદ્ધો યે અશક્ત તો હોય, તો પણ નીરોગી જ હોય તો જાતે દુઃખી હોતાં નથી, તેમ આસપાસનાંને ત્રાસનું કારણ બનતાં નથી કે દુઃખદ થઇ પડતાં નથી. ઘડપણમાં પણ હોઇ શકે એટલું શરીરસ્વાસ્થ્ય કોણ ન ઇચ્છે વારું? પરંતુ કેવળ ઇચ્છા કરવાથી તે થોડું જ મળે તેમ છે? આપણા લોક કહે છે કે એ તો ઘણાં ઘણાં પુણ્ય કીધાં હોય અને આકરાં તપ સેવ્યાં હોય એવા અતિ વિરલ માણસોના ભાગ્યમાં જ હોય આ તપ અને આ પુણ્ય કઇ જાતનાં હશે?

યુરોપ-અમેરિકા ભણી નજર નાખતાં ત્યાંની વસ્તીમાં માણસ વધારે લાંબું જીવતાં દેખાય છે, અને સંખ્યાબંધ દીર્ઘાયુષી માણસો આપણે જેને ઘડપણ ગણીએ તેવી ઉમરે પણ લગભગ જુવાન જેવા સુસ્વસ્થ અને સુદૃઢ હોય છે. એ દેશોમાં સેંકડો માણસો સાઠ પછી પણ પરણે છે, અને પિતા થાય છે. ક્રિકેટ, ટેનિસ જેવી રમતો સિત્તેર પછી પણ રમતા હોય છે; અને તે મૂકી દીધા પછી યે વર્ષો લગી ઘોડે અને સાઇકલે ફરે છે, અને ગોલ્ફ (Golf) જેવી રમતો રમી શકે છે. પુણ્ય કર્યાં હોય અને તપ સેવ્યાં હોય તે જ લાંબાં આયુષ્ય પામે, અને તેવાનું જ ઘડપણ સુધરે એ સિદ્ધાંત જેટલો આપણા દેશ માટે સાચો હોય, તેટલો એ દેશો માટે પણ હોવો જોઇએ. એટલે આ તપ અને પુણ્ય કઈ જાતનાં, એ સવાલોનો જવાબ આપણને થોડોઘણો તો સૂઝે છે.

એ દેશોમાં બચપણ અને જુવાનીની અવસ્થામાંની રહેણીકરણી જે જે વિગતે આપણી રહેણીકરણીથી જુદી પડે છે, તેમાંની કેટલીકમાં જ આ પુણ્ય અને આ તપ હોવાં જોઇએ. આ પ્રકારની વિચા-

રણા ચલાવતાં તેનો નિચોડ ટૂંકામાં આપણે કંઇક નીચે મુજબ તારવી શકીએ.

જુવાનીના દાયકાઓ દરમિયાન મોજમજા, ભોગવિલાસ અને આળસ માટે અનુકૂળતા હોય તથાપિ તેને વશ ન થાય, આહારવિહાર માટેના નિયમો થોડાઘણા તો પાળે, હાડકાં ખોટાં, કાયા એદી કે મન ઢીલું થઈ જવા ન દે, પુરુષાર્થ વિનાનું જીવન તો નકામું અને નિંદ્ય. એવી પ્રતીતિએ પોતાને જે પ્રવૃત્તિમાં હરહમેશ રસ પડતો હોય, તેમાં ખંત અને નિષ્ઠાથી મંડ્યો રહે. ઉપરાંત શરીરને પણ પોતાને ફાવતી હોય, અને આનંદ આપતી હોય તેવી રીતે કસેલું રાખે; તેવા માણસો જ આ તપ આચરે છે અને આ પુણ્યસંચય કરે છે. તેવાની જ જુવાની લંબાય છે. જો કે ઘડપણ તો તેમને ય છોડતું નથી, તથાપિ આવે છે ત્યારે નીરોગી અને આનંદી અને આસપાસનાંને પણ મધુરું લાગે એવું—ઠંડા અને સુંદર અને ઘણાંનો આશીર્વાદ લેતા સંધ્યાકાળ જેવું નીવડે છે.

જુવાનીમાં શરીરસુખાકારી

ડહાપણની દાઢો આવી જાય ત્યાં સુધીનાં વર્ષોને આપણે પહેલી અવસ્થામાં ગણીએ, તો બીજી એટલે જુવાનીની અવસ્થાના ત્રણ દાયકા ગણાય. આશરે ૨૮થી માંડીને આશરે ૫૬ની ઉમર લગીમાં દર સાત સાત વર્ષે બધું જ લોહી ફરી જાય છે, અને તેની સાથે અસ્થિ, સ્નાયુ, માંસપેશીઓ, ઇંદ્રિયો, ત્વચા અને ઝીણામાં ઝીણી નલિકાઓ અને રેષાઓ પણ ફરી જાય છે. આ હિસાબે મનુષ્ય પ્રાણી વધે—ખીલે છે. તેની કાઠી ગંઠાઈ રહે છે. ચાર સપ્તક એટલે અઠ્ઠાવીશ વર્ષ, તેટલી એની પહેલી અવસ્થા; તે પછીનાં ચાર-પાંચ સપ્તક તે એની ભરજુવાની.

જીવનના આ મધ્ય ભાગમાં માણસને નવી આદતો બહુ થોડી બંધાય છે. આ અવસ્થાનો આરંભ થતામાં કે તે પહેલાંથી ઘણાં ખરાં માણસ કોઈ ને કોઈ ઉદ્યમરોજગારે લાગી ગયા હોય છે, જેને તેઓ આ દાયકાઓ દરમિયાન વળગી રહે છે. માણસનું ભાગ્ય બંધાય છે, તે એના ઉદ્યમરોજગાર પ્રમાણે અને શરીરસુખાકારી ઉપર તેનો રોજગાર કાલક્રમે ભારે અસર કરે છે. એ કાલક્રમે વધતી જતી અસરો બહુ માઠી ન નીવડે તે માટેના કેટલાક સ્થૂલ અને આવશ્યક નિયમો જૂના કાલમાં સૌ કને ધર્મને નામે પળાવવામાં આવતા હતા, અને અર્વાચીન કાળમાં તે જ હેતુ લોકરક્ષણ માટેના કાયદાઓવડે સધાય છે. અસલના સમયમાં નાત જાત કે વર્ગ (class) પ્રમાણે અમુક છૂટછાટનાં રક્ષણ થતાં અને અમુક સુગમતાઓ મળતી, તો અર્વાચીન યુગમાં એવી સેવા ટ્રેડયુનિયનો, કલબો અગર તો બીજી ઐચ્છિક સંસ્થાઓ વત્તીઓછી બજાવે છે.

ફુરસદનો સમય

દેશ અને સમાજ સુધરેલો હોવાની એક સુસ્પષ્ટ નિશાની આ છે, કે તેમાં વ્યક્તિઓને વ્યવસાયના સમય નિયમિત હોય છે. દિવસે દિવસે તેમને ફાલતુ સમય વધારે મળે છે, અને પોતાની એ ફુરસદ દરમિયાન વ્યક્તિ રોજ ને રોજ રુચિ, આદત અને ઇચ્છા પ્રમાણે (નિર્વાહની પ્રવૃત્તિઓ સાથે નિસ્બત નહિ એવી) માનસિક અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ ખેડી શકે તે માટેનાં સાધનસામગ્રી પુષ્કળ હોય છે. આપણા દેશમાં વ્યવસાયી જુવાન માણસોને ફુરસદ જ ઓછી મળે છે, અને મળે છે તેટલી ફુરસદનો સદુપયોગ તેથીયે ઓછો થાય છે. અરે! એની ઐચ્છિક વિનોદ પ્રવૃત્તિઓ (માનસિક અને શારીરિક) માટેનાં સાધનો સંસ્થા વગેરે પણ હજી તો ન જેવાં જ દેખાવા માંડ્યાં

છે. ઘણે સ્થળે જૂની પ્રણાલિકાઓ બંધ પડી છે, નવી શરૂ થાય ને પાછી અટકી જાય એમ ચાલે છે. શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે આપણી જુવાનોને આપણાં શહેરો કે ગામોમાં ચાર માઈલ પગ છૂટો કરવા જઈ શકે એવાં પણ પૂરતાં સાધનો છે નહિ. ટેનિસ કલબો થાય છે ને અટકી પડે છે. ફૂટબૉલ, હૉકી, આટાપાટા જેવી મુકાબલે સસ્તી રમતો માટે ય કોઈ શહેરમાં પૂરતાં સ્થળો હજી થયાં નથી, અને ક્રિકેટ માટે જોઈતાં સુવિશાળ ચોગાનો તો નિશાળો અને કૉલેજો માટે પણ પૂરતાં ક્યાં ય દેખાતાં નથી. ધંધારોજગારે લાગી ગયા પછી પણ અખાડે જઈને કસરત કરવાની આદત ગૂજરાતી પ્રજામાં હજી તો શરૂ થયેલી પણ દેખાતી નથી.

શરીર કસવાની ભાવના

લશ્કરી ધંધા અને શિકારને મળતા કે ઘોડા હાથીને કેળવવા ખેલવવાના ધંધા ઉજળિયાત ગૂજરાતી પ્રજાએ સૈકાને સૈકાઓથી છોડી દીધા છે. શીખ, મરાઠા, પૂરબિયા, કાનડી, મદ્રાસી અને મુસ્લિમ પ્રજાના ભદ્ર લોકમાં આવા રોજગારને લઈને શરીર કસવામાં કેળવવા માટેની જે આદતો અને ભાવનાઓ જીવંત છે, (છેલ્લા સૈકામાં જ જે ઝાંખી પડવા લાગી છે,) તે ગૂજરાતી પ્રજામાં તો સૈકાઓથી અદૃશ્ય થઈ ગયેલી છે. સિદ્ધરાજ, વસ્તુપાલ અને તેજપાલની સેના-ઓમાં પણ ગૂજરાતી સૈનિકો કેટલા હશે, તેમાં ઉજળિયાત ગુજરાતી-ઓની ટૂકડીઓ હશે કે કેમ તેનો પત્તો જ નથી. અને આ પલટો ભલેને ધર્મના કારણથી અને કુદરતી રીતે થઈ ગયેલો હોય, જામી ગયેલો હોય, ભલેને સૈકાઓથી હોય. એ બાબતનું મહત્ત્વ કેટલું કારમું છે. સાચો પલટો પૂરેપૂરાં બળ અને નિષ્ઠાથી ગમે તે ભોગે શરૂ કરવાની અને આખી પ્રજામાં સત્વર ફેલાવવાની અગત્ય કેટલી મહાભારત છે,

તે આપણા દેશહિતેચ્છુ આગેવાનોના લક્ષમાં પણ આવેલું હોય એમ હજી તો દેખાતું નથી.

ગામડાં અને શરીર બાંધો

વારુ, છેલ્લે જોઇએ ગામડાંઓનું જીવન. ખેતી અને તેને લગતા ઉદ્યોગો ટકાઉ, મજબૂત અને સહનશક્તિવાળો બાંધો માગે છે, અને બાંધી આપે છે એમ દલીલની ખાતર સ્વીકારી લઇએ; પરંતુ એ લાભ પણ ગૂજરાતી પ્રજાના ઉજળિયાત વિભાગને તો મળતો અટકી પડ્યો છે. જાતે ખેડ કરનારનું પ્રમાણ આપણા ઉજળિયાત વર્ગોમાં કેટલું ઘટી ગયું છે, તે હકીકત આખી પ્રજાના ધ્યાનમાં પૂરેપૂરી ઠસાવવી ઘટે છે. ગૂજરાતી પ્રજાની સામે જે મોટામાં મોટા ગંભીર પ્રશ્નો ઊભા છે, તેમાંનો એક અત્યંત વિકટ પ્રશ્ન આ હકીકત છે. એનાથી આખી પ્રજાને અનેક રીતે કેટલું નુકશાન જાય છે, તેની ચર્ચા તો જીવનના અનેકાનેક અંગને સ્પર્શે એટલી વિસ્તીર્ણ થઇ પડે. આખી પ્રજાના શારીરિક બળ અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો મેરૂદંડ જે પ્રજામાંનો ગામડાંનિવાસી વિભાગ, તે ગૂજરાતમાં મુકાબલે ઘણો ઓછો છે, અને તે પણ જાતખેડથી વિમુખ થતો ગયો તેમ તેમ નબળો પડતો ગયો છે.

ઊગતી પ્રજાને સંભાળો

ઉપર કહી ગયો કે જેણે જુવાની સાચવી છે, તેનું ઘડપણ સુધરે છે. વળી કહી ગયો કે જીવનના વચગાળામાં નવી આદતો કોઇક જ પડે. સંગત – સોબત છેક જુદા પ્રકારની થઈ જાય તેવા માણસને જ કોઈ કોઇ જૂની આદત છૂટી જાય છે, કોઇક નવી આદત વળગે છે. માણસનું રુચિતંત્ર તેની આદતો કરતાં પણ વધારે સ્થાયી, તેને પોતાને

પણ ફેરવવું વધારે મુશ્કેલ છે. એટલે "The child is father of the man." જુવાની સમાલે તેનું ઘડપણ સુખી, એટલું જ નહિ પણ ઘડપણ અને જુવાની બંને. માણસના આખા જીવનના પાયા મોટે ભાગે તેની ઊગતી વયમાં જ નંખાય છે. કોઈ પણ પ્રજા અધોગતિનાં ગમે તેટલાં પગથીઆં ઉતરી પડી હોય તથાપિ તેમાં વર્ષો વર્ષ જે લાખો બાળકો અવતરે છે, મહિને હજારો અને રોજ રોજ ડઝનબંધી નવી પ્રજા જન્મે છે, તેની ઉછેર અને કેળવણી ઉપર એક જ જમાનો પૂરેપૂરું ધ્યાન રાખવામાં આવે, તો તેવી એક પેઢી પણ અવનતિના કાળનો લાંબો ઇતિહાસ ભૂંસી નાખીને આખી પ્રજાને પ્રગતિ અને ઉન્નતિને માર્ગે ચડાવવાની મહાશક્તિ ધરાવે છે. ગૂજરાતી પ્રજા કેટલી બધી નબળી, દુબળી, રોગી, અલ્પાયુષી, અને ખિન્ન, આળસુ, નિરુત્સાહી, કાયર અને માયકાંગલી, નિર્માલ્ય અને ખાખાવીખા બની ગઇ છે, તેનો કંઇક ખ્યાલ ઉપર આપી ગયો છું. એવી પ્રજાને પોતાની દુર્બળતા અને હાડમારીનાં રોદણાં રોવાનાં અને પોતાનાં દુર્ભાગ્યને નિંદવા ભાંડવાનું વધારે સૂઝે. શક્તિ ક્ષીણ થઇ જાય અને રુધિર ઘટી જાય એવી યુવતીને હિસ્ટીરીઆ થઇ આવે છે. આપણી ગૂજરાતી પ્રજામાં તો અત્યારે પુરુષોને પણ પેચોટી ખસી જવાના અને હિસ્ટીરીઆ લાગુ પડવાના દાખલા બને છે! અને તો પણ મૂંઝાવા ગભરાવાની કશી જ જરૂર નથી. ગમે તેવી અવનતિમાં પણ પ્રજામાં દૃઢ ચારિત્ર્યના અને સ્વચ્છ બુદ્ધિના ધીર પુરુષો પણ હોય છે. તેઓએ આગળ આવી દેશહિતની ખાતર ઉછરતી પ્રજાની ઉછેર અને કેળવણીના સમયોચિત સુધારા પ્રવર્તાવવા જોઇએ. વ્યક્તિ-શરીરનું લોહી સમકે સમકે ફરી જાય છે, તો પ્રજા-શરીર આખું યે પેઢીએ પેઢીએ નવું નક્કર ઘડાઇ આવે છે. ત્યારે જાગ્યા ત્યારથી સવાર. એમ આ રોજ ને રોજ કલાકે કલાકે, અરે મિનિટે મિનિટે નવી જન્મતી

પ્રજાની ઉછેર અને કેળવણીમાં કઇ જાતના સુધારા હિતકારક અને ઉન્નતિસાધક થાય એ જ આપણો મુખ્ય વિષય બને છે.

ઝડપી ઉન્નતિ

ઊગતી વયના મુખ્ય વિભાગ ત્રણ છે: પહેલું સપ્તક પરાશ્રયી બચપણનું, બીજા સપ્તકના અંતમાં આશરે ચૌદમા વર્ષથી માંડીને જાતીય (Sexual) જુસ્સા અને ઉછાળા અને સાથે મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ અને ભાવનાઓનાં મનોરાજ્ય દેખાવા માંડે છે, અને ત્રીજા ચોથા સપ્તક દરમિયાન માણસનું ચારિત્ર્ય અને તેની પ્રકૃતિ જે ઢાળામાં ઢળે છે, તે જ તેને આખો જન્મારો વળગી રહે છે. પ્રજાના ઘણા મોટા ભાગને તેરમા ચૌદમા વર્ષથી કે તે પહેલાંથી પણ પેટ ભરવાની કોઇ ને કોઈ ઝૂંસરીમાં જૂતી જવું પડે છે, અને તેનું અંગ અને તેની બુદ્ધિ આદિ શક્તિઓ જે કંઈ ખીલે–વધે તેનો આધાર તેના આ રોજગારરૂપ ભાથા ઉપર રહે છે. માટે જ એક તો આ રોજગાર દરેક જણને પૂરતું ભરણપોષણ આપે, બીજું એ રોજીંદી મહેનત-મજૂરી દરમિયાન તેમાં પડી રહે તે ઓરડી ઝૂંપડીમાં માણસને હવા અજવાળાં પાણી આદિ પ્રાથમિક જરૂરિયાતોની તંગી ન વેઠવી પડે તે માટે સુધરેલી પ્રજાઓમાં રાજ્યતંત્ર વધારે ને વધારે ચીવટ રાખે છે. ઊંઘ, ખાધખાઇ અને વિસામાના માણસને રોજ ને રોજ દશ કલાક તો જોઇએ, અને બાકીના ચૌદમાંથી તેને સ્વેચ્છાએ વાપરવાની ફુરસદનો સમય વધારે મળવો જોઇએ; એવા આશયથી જ સુધરેલી પ્રજાઓનાં મહેનત મજુરીના કલાક દશથી વધારે ના જ રખાય, એવાં ધોરણો આખા દેશમાં સર્વત્રે સ્થાપવાને સારૂં સુધરેલી પ્રજાઓ વધુ વધુ સદાગ્રહી બનતી જાય છે, અને આ પણ તે પાકું

સમજે છે કે માણસ પોતાને મળતી આ ફુરસદનો ઉપયોગ કેવો કરશે તેનો ઘણો આધાર ઉમરનાં પહેલાં દશબાર વર્ષ દરમિયાન તેણે જેવો કેળવ્યો હોય તે ઉપર તથા તેના જગતમાં ચોપાસ ઉજળિયાત વર્ગો પોતાની ફુરસદ કઇ કઇ રીતે વાપરે – ભોગવે છે તે દેખાદેખી ઉપર રહેશે. મતલબ કે ઉજળિયાત વર્ગોની કેળવણીસંસ્થાઓ અને પદ્ધતિઓની અસર, તેમની રુચિઓ અને આદતોની લાગવગ આખી પ્રજામાં પ્રસરે છે. મતલબ કે પ્રાથમિક કેળવણીસંસ્થાઓમાં થઇને આખી પ્રજાને ઉછેરવામાં આવે છે. તે સંસ્થાઓની સીધી અસર અને તેને માથે આવી રહેલી માધ્યમિક અને ઉચ્ચ કેળવણીસંસ્થાઓ ઉજળિયાત વર્ગો માટે જ હોય છે, તથાપિ તેમની આડકતરી અસર આખી પ્રજામાં વ્યાપી જાય છે. દેશવ્યાપી અને ફરજિયાત પ્રાથમિક કેળવણી અને વધુ વધુ સંસ્થાઓને જુદા જુદા ધંધા અને બુદ્ધિ પ્રવૃત્તિ માટે તૈયાર કરતી માધ્યમિક અને ઉચ્ચ કેળવણી જેમ જેમ જાપાનથી અમેરિકા લગીના વિસ્તારમાં માનસશાસ્ત્રના વિકાસે, અને શિક્ષણકલાની પ્રગતિએ સજીવન અને અર્થસાધક બનતી આવે છે, તેમ તેમ દરેક પ્રજા વધારે સુધરેલી, વધારે અર્વાચીન અને વધારે સંગઠિત, જુવાન અને સુસંપન્ન પણ બનતી આવે છે. જન્મતી પ્રજાની એક વીશી દરમિયાન પણ પ્રજા મધ્યકાલીન, વહેમી, અભણ, કર્તવ્યમૂઢ, નબળી, વિચ્છિન્ન અને અહિતાચારીમાંથી ઉલટા ગુણોવાળી બની શકે એ હવે માત્ર આશા, કલ્પના કે અનુમાનનો વિષય રહ્યો નથી. એ પ્રમાણે ઝડપી ઉન્નતિ ખરેખર સાધી શકાય તેના મૂર્ત અને વાસ્તવ દાખલા ઓગણીસમી સદીમાં જાપાને અને ચાલતી સદીમાં રશિયા અને ટર્કીએ દેખાડી દીધા છે. લાખોની સંખ્યા જેટલાં મોટાં માપના આ પદાર્થપાઠો ઉપરથી દુનિયાભરના પ્રગતિપક્ષને અભૂતપૂર્વ આશોલ્લાસ પ્રકટે છે.

બાળવયની ભાવનાઓ

આ કેળવણીનાં શરલક્ષી અંગો જ આપણો આજનો વિષય છે. બાળકના પહેલા સસક દરમિયાન આ કેળવણી શી શી સિદ્ધિઓ માટે મથે છે?

(૧) નિદ્રા, ક્ષુધા, તૃષા આદિ હાજતોમાં નિયમિતતા.

(૨) સાદા, પૌષ્ટિક, તાજા, સુપકવ, વિવિધ આવશ્યક તત્ત્વોનાં પ્રમાણસર મેળવાળાં ખાનપાન માટે અભિરુચિ.

(૩) દરેક આંગળી, દરેક સ્નાયુ, દરેક ઈંદ્રિય અને અંગોઅંગનો પ્રમાણસર વિકાસ, કુદરતી અને કુદરતાનુસારી સંચલનો દ્વારા.

(૪) ચંચળ, ચકોર, સ્ફૂર્તિમય ક્રિયાઓનું સ્થાપન. ખાસ કરીને વિવિધ ભાવના, સરલ કુદરતી આંદોલનો અને નૃત્યો માટે કેળવાયેલી અને વ્યાપક અભિરુચિ.

(૫) બે-ત્રણ સંખ્યાથી માંડીને નાની મોટી ચમૂઓ અને સેંકડો હજારોની ટોળીબંધ સંઘપ્રવૃત્તિમાં રમતગમતોમાં તેમ શિક્ષાકાર્યોમાં સક્રિય ભેળાવા અને એકતાન થઈ જવાના આનંદોલ્લાસ માટે અભિરુચિ.

(૬) વાંચન, લેખન, હિસાબ, ચિત્ર, સંગીત અને સ્થાપત્યનાં જ્ઞાન અને ક્રિયાઓમાં અતિ નાને નાને ડગલે અને વિદ્યાર્થીઓની ઉમર આવડત પ્રમાણે તેને આગળ આગળ લેવાય, તે પોતાની જાતે આપ-પ્રયત્ને અને ઉમંગે વધતો આવે, એવી પદ્ધતિઓવાળાં શિક્ષણ જેમાં અનેકાનેક વિષયોનાં સામાન્ય જ્ઞાન પણ જિજ્ઞાસા વધારે એમ મળતાં આવે એવાં શિક્ષણ.

(૭) અને હું તો કશું જ નથી; હું જે કંઇ થવાનો તે કુટુંબવડે, સાથીઓવડે, શાખાવડે, નગરજનોવડે, દેશબંધુઓવડે, માનવજાતિના

બંધુઓના સમભાવ સહકારે જ બની શકીશ, એવી સ્વાર્થપરમાર્થને એકાકાર કરતી સેવાવૃત્તિની જમાવટ.

અર્વાચીન પ્રાથમિક કેળવણીની ભાવનાનું વર્ણન આમ આપણે સાત ટૂંકી કલમે આલેખી લીધું. હવે અર્વાચીન કેળવણીમાં તે પછીનાં ઉપલાં પગથીઆં જોઇએ.

કિશોર – કુમાર માટે વાતાવરણ

જાતીય જુસ્સાનો ઉદય પણ થવા પામે તે પહેલાં સતત ઉદ્યોગી રહેવાની અંગકસરતોમાં થાકવા લગીની મઝાની, સાથીઓમાં જાહેર પ્રકટ કરી શકાય એવા જ ભાવો, અભિલાષો, યોજનાઓ, ખટપટો અને ક્રિયાઓ માટે અભિરુચિની આદતો જામેલી હોવી જોઇએ. આવા સાથીઓની સંગતિવાળાં અને વડીલોની નિરંતર માયાળુ દેખરેખવાળાં જીવનમાં જ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાય છે. તે બુદ્ધિ, શક્તિ અને પ્રભાવને પૂરેપૂરું ખીલવે છે. આ ઉમર માટેની કેળવણીસંસ્થાઓ મનને વિવિધ, વિશાળ, ઉદાર અને પ્રકાશમય વિષયોવડે પોષનારી જોઇએ; દઢ, ન્યાયી, સમજુ, શિસ્ત અને નિયમનવાળી હોવી જોઇએ. રમતો અને કસરતો, નૃત્યો અને નાટ્યસંવાદી સંઘપ્રવૃત્તિઓમાં વિદ્યાર્થીની ફુરસદની ક્ષણેક્ષણ ખૂંદેલી રાખે, અને રસિક આનંદી અને ઉલ્લાસમય બનાવે એવી હોવી જોઇએ. મૈત્રી, આગેવાની, સાથીઓ પ્રતિ સ્નેહભરી વફાદારી ઉચ્ચ અને વિકટ શુભ પ્રયત્નો માટે સાહસ, અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા ખીલવે અને જમાવે એવી પણ હોવી જોઇએ. આમ શાળા, અખાડો, મ્યુઝીઅમ, નાટ્યગૃહ, શાસ્ત્રીય પ્રયોગશાળા, પુસ્તકાલય, બગીચો અને ચોગાન વગેરે એકબીજાથી અલગ અલગ વસ્તુઓ અને સ્થાનકો રહેવાં ન જોઇએ. અન્યોન્યમાં ઓતપ્રોત થઇ જઈ સમય અને પ્રસંગ પ્રમાણે એકબીજાનું સ્થાન લઇ દરેક વારા-

ફરતી કેન્દ્રભૂમિ બની જઈને આખું જૂથ એક સુસંકલિત સંસ્થારૂપે સજીવન બનવું જોઈએ. ઉપાધિ વધતી જાય તેમ તેમ આત્મા તેમનાથી દબાય, ઢંકાય, ગુંગળાય, રૂંધાય, એમ ત્યારે જ ન બને જ્યારે દરેક ઉપાધિ ઉચિત રીતે પ્રસંગે પ્રસંગે પણ વારંવાર પૂરેપૂરી વપરાતી રહે અને દરેક વિદ્યાર્થીના જીવનમાં વણાઈ જાય. તેના હર્ષ, વેગ, ઉત્સાહ, વિજયી શક્તિ માટે કદર અને માન વગેરે હૃદયના અનુભવોનું વારંવાર નિકેતન બનતી જ રહે

પરંતુ આમ ને આમ અર્વાચીન પ્રજાકેળવણીની ઉત્તુંગ, વ્યાપક-ભાવનાનું વર્ણન વિસ્તાર્યા જઈએ તો અત્યારે સાંજનો સમય છે, તેમાંથી આખી રાત વીતી જઈને સૂર્યોદય થાય તો પણ પાર આવે નહિ. માટે આટલું જે આલેખાયું તેને જ દિગ્દર્શન માટે પૂરતું માની લઈને આપણે એ ભાવનાપ્રદેશને છોડી વ્યવહારુ ભૂમિકા ઉપર આવી જઈએ અને આપણી હાલ ચાલે છે તે વહીવટ વ્યવહારુ અભિરુચિ આદિની કેટલીક મોટી પણ ધારીએ તો દૂર કરી શકાય એવી ખામી-ઓને જરાતરા સ્પર્શી આ વિચારણા પૂરી કરીશું.

વડોદરા અને વ્યાયામ

અહીં વડોદરામાં અખાડા આદિ છે. સયાજીવિહાર ક્લબથી માંડીને ખાનગી સભ્યોના ટેકાવડે ચાલતી બીજી સંસ્થાઓ પણ છે. વાર્ષિક સમારંભો અને હરીફાઈઓ થાય છે. શ્રી. ખંડેરાવ મહારાજના સમયથી મલ્લો આદિના સન્માનનો વહીવટ ચાલ્યો આવે છે. લશ્કરી અને પોલીસના નિત્ય વ્યાસંગે કસાયેલા ઉસ્તાદોના પદાર્થપાઠ પ્રજાને વારંવાર જોવા મળે છે, રાજકુટુંબમાંથી પણ પોલો, ક્રિકેટ, હોકી અને નિશાનબાજીના ઇલમીઓની હોશિયારી હજારો પ્રેક્ષકોની મેદનીને છક્ક કરે છે. ભાઈશ્રી છોટુભાઈ પુરાણીએ ગૂજરાતી યુવકોને પોતાનું

જોબન વિકસાવવા આહ્વાન કરેલું આ સ્થળેથી. શ્રી. માણેકરાવ જેવા જવાંમર્દ, શાગીર્દોને તાલીમ આપી રહ્યા છે. આ સ્થળમાં શારીરિક વિકાસરૂપ ફળ મોંમાગ્યા જથામાં ઊતરે, વર્ષોવર્ષે ઊતર્યા કરે તે માટેની ખેતી અને લાગવગ જે અહીં ચાલી રહેલી છે, તેમાં ઊણપ નથી. ગૂજરાત-કાઠિયાવાડનું બીજું કોઇ પણ સ્થળ આપણા વડોદરાની હારમાં ઊભી શકે એવું અત્યારે તો નથી. તથાપિ અહીંની ગૂજરાતી વસ્તી હજી તો અંગકસરતની પ્રાથમિક આવશ્યકતા, પ્રતિ એવી ને એવી મૂઢ અને નિરુત્સાહ ચાલ્યા કરે છે.

ગૂજરાતી યુવકોને

કિશોરો અને યુવકો બેચાર મળીને અખાડે જવાનું શરૂ કરે તે પૂરી એક મોસમ પણ ભાગ્યે જ જાય છે. હરીફાઇઓ અને સમારંભામાં ગૂજરાતી ખેલાડી આગળ આવે એવો બનાવ ક્વચિત જ બને છે. હરીફાઇઓમાં ગૂજરાતીઓ જ ઊતરેલા હોય તો તેમાં પહેલા આવે છે, તેમનું કામ મધ્યમ કક્ષાનું પણ ભાગ્યે જ જોવામાં આવે છે. કૉલેજ, કલાભવન, આદિમાંના ગૂજરાતી યુવકો પોતાના ઓરડામાંના ખાટલા દિવસે પણ બિછાવેલા જ રાખે છે, અને સારો દિવસ ઘણુંખરું તો તેઓ ખાટલે કે કપડાંની આરામ ખુરશીએ જ પડેલા હોય છે. આમાં સોએ પાંચ-સાત અપવાદ હશે તો તેઓ સામી બાજુની દિશાભૂલ કરે છે. કસરત ઉપર ચડે ત્યારે સો દંડ અને ચારસો-પાંચસો બેઠક કરે. થોડા દિવસ ઝોકાવ્યે જ રાખે, જાણે કે મલ્લ બનવા ચાહતા હોય ને તે પ્રમાણે, અને પછી છોડી દેશે ત્યારે મહિનાઓ લગી કસરતનું નામ પણ નહિ દે. એવા અત્યાચારમાંથી આગળ વધીને નિત્ય માફકસર અને હરેક જાતના વ્યાયામની બળસ્ફૂર્તિદાયક આદત કોઈ જ ગૂજરાતી નાનપણથી કેળવે છે. **રમતોમાં ગૂજરાતી યુવકો-**

ને સૌથી પ્રિય ટેનિસ જણાય છે. તે ખર્ચાળ છે. વળી ઉનાળાના વાવંટોળમાં અને ચોમાસામાં લગભગ અશક્ય બની જાય છે. ક્રિકેટની રમત આપણા દેશને ફાવે એવી છે જ નહિ. દેશ ગરીબ એટલે રોજગારથી આખા દિવસ પડે એ પ્રમાણે જ ક્રિકેટની રમત રમવાની હોવાથી, વળી આપણા દેશમાં સૂરજ ઘણો તપતો હોવાથી, ઉત્તર હિંદે હૉકીને અપનાવી છે. બંગાળીઓએ ફૂટબૉલને દેશવ્યાપી બનાવી દીધો છે. દક્ષિણીઓએ આટાપાટાને સુધારી લીધો છે, આ તો માત્ર દાખલા ટાંકું છું. લાકડી, તરવારબાજી, સીંગલ-બાર, પેરેલલબાર, લાંબુ અને ઊંચું કૂદવું, દોડવું, તરવું, મલખમ, ડ્રીલ, આસન, સૂર્યનમસ્કાર, પ્રાણાયામ, અને બીજી ઘણી ઘણી કસરતો અને રમતો છે જે નિયમિત રીતે અને માફકસર સેવવામાં આવે તો નાનપણથી એક સરખી સેવનારનાં સ્વાસ્થ્ય, બળ અને પૌરુષ યથેષ્ટ ખીલવી આપે. આવું કશું જ આગ્રહપૂર્વક અને વર્ષો સુધી કરવું નહિ, એટલે પરિણામ એ આવે કે કિશોરવયના ઉમરામાંથી જ જાતીય જુસ્સા વધી જાય છે, માણસને મૂછ તો આવે છે, પણ તે ખવાઈ અને નબળો પડે છે. લગ્ન, પ્રેમપાત્ર પ્રણયિની આદિને જ જીવન સર્વસ્વ લેખે છે, અને સાહિત્યમાં મદનકથાઓનો જ ભોગી બની જાય છે. જરા બુદ્ધિ હશે તેવો ઉજળિયાત વર્ગનો ગૂજરાતી સોળે સાન આવતાં તો કવિતાઓ ચીતરતો હશે, કવિતામાં વહાલીની લટને જ સમારતો હશે, કે જરા ટીખળી છોકરીથી છળી પડીને બાઈ-રોનિક વરાળોનાં ગૂંછળાં આલેખતો હશે. નાતો અને તડોનાં અતિ ટૂંકાં વર્તુલોવાળાં ગૂજરાતમાં સ્નેહલગ્નનાં, નાનાં નાનાં કુંડાળાંની અંદર કુંડાળાં અને તેની અંદર પતાસાં જેવી "હાથ વહેંતમાં સ્વરાજ્ય" જેવાં – ઉટાંગ સ્વમાં સેવે શું વળે? **બ્રહ્મચર્ય જમાવો, કસરતી**

બનો, શક્તિઓ કેળવો, પૌરુષ મેળવો, જીવનનાં વાસ્તવિક ધર્મકર્તવ્યો પિછાનો અને તે બજાવવામાં આગ્રહી અને સ્વાવલંબી બનો.

આખા ય હિંદમાં યુરોપી જાપાની જીવનમાં છે, તેથી અષ્ટમાંશ પણ શિસ્ત, નિયમન, વ્યવસ્થા કે આયોજન છે નહિ; અને આ ગુણો હિંદની બીજી પ્રજાઓમાં આવતા જાય છે, તેટલા પણ ગૂજરાતીઓમાં આવતા જણાતા નથી. નિર્ધન, દુર્બળ, રાંકડી અને અપંગ જેવી પ્રજામાં હાસ્ય, વિનોદ, સંગીત, તંદુરસ્તી, કુદરતી ઉજમ, અને ખુશમિજાજી પણ ઘટી ગયાં છે. શરીરસ્વાસ્થને સારૂ આ પદાર્થોની જરૂર પણ હરેક માનસશાસ્ત્રી સ્વીકારશે.

કુટુંબોમાં વડીલો સાચાં નિયમન પ્રવર્તાવાનું સમજતા નથી, અને આવી નિર્દોષ અને લાભપ્રદ વલણોને ફૂટતી દેખાય ત્યાં જ દાબી દેવાને અને ડહાપી નાખવાને આગ્રહી હોય છે, અને અજબ જેવું તો આ છે કે આવું અધર્મી, અકુદરતી, અમાનુષી દમન તેમને જરૂરી બલ્કે શુભાશયી લાગે છે. ધર્મ, સદ્વર્તન અને વિનય સંસ્કૃતિના જ રક્ષણ કાજે.

નૃત્ય ભેટ

આજે મારી છેલ્લી ટીકા, સૂચના કે ભલામણ નૃત્યને માટે કરવા રજા લઉં છું. સરળ આંદોલનો અને તાલવાળી નૃત્યગતિઓ, સારી સાદી કસરત છે. પાંચ સાત મિનિટના વિશ્રામ વિનોદને લેખે પણ યોજી શકાય છે. ગમે તે ઘરના ઓરડામાં કે અગાસી ઉપર ગમે તે સમયે થઇ શકે એ એની મોટી સગવડ છે. અને દરેક અને એક જણ જરા જાણતું હોય તે દેખાદેખી અને જોતજોતામાં બીજા પણ શીખી જાય એવી એ રમત વાત પણ છે. ગૂજરાતીઓનાં લશ્કર, ગૂજરાતી-

ઓનાં શિકારીમંડળો, અને ક્લબો ગુજરાતીઓમાંથી દુનિયાના રેકર્ડ સ્થાપનાર જવાંમર્દો તો પાકશે, કાળગતિને લાંબે પરિપાકે: પરંતુ સરલ અને સુંદર, હળવી અને સ્ફૂર્તિપ્રેરક તાજગીમય નૃત્યગતિઓનો શોખ, તો સ્થળે સ્થળે બે-ચાર સુશિક્ષિત, પ્રતિષ્ઠિત, અને ભર્યાભાદર્યા કુટુંબો આરંભે; અને મિત્રો સંબંધીઓના દેખતાં પણ સેવતાં રહે તો ચારમાંથી ચારસોમાં અને સેંકડો પાસેથી આખા દેશમાં ફેલાઇ જાય એવી જાદુઇ વસ્તુ છે. કિશોરો અને યુવાન બંધુઓ ! શરીરસ્વાસ્થ્યની એક ચાવી તરીકે મારો તમને સૌથી સુંદર અને આચરણમાં ઝટ ઉતરાય એવો સંદેશ આ છે — કે તમે નૃત્યનાં નાજુક ગતિમય સુંદર આંદોલનોનો શોખ કેળવો, અને સર્વત્ર ફેલાવો.



શારીરિક કેળવણી*

●

યુવાનો

ગ્રીષ્મ વ્યાયામવર્ગની પૂર્ણાહુતિના સમારંભનું પ્રમુખપદ મને આપવા માટે હું તમારો હૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું. યુવાનોના મેળાવડામાં હાજર રહેવાના આમંત્રણને હું હમેશાં મોટું માન સમજું છું. અને એવા પ્રસંગોએ હાજરી આપ્યા પછી, ખૂબ આનંદિત બની, પાછા ફરતાં મેં મારા કાર્યમાં નવાં જોમ, અને ઉત્સાહ અનુભવ્યાં છે. યુવાન એટલે દેશની આશા, મદાર અને મંડાણ. મારાં આ વાક્યો તમને ખાસ લાગુ પડે છે. અમૂલ્ય ખજાના જેવી યુવાની તમને પ્રાપ્ત થયેલી છે. એ યુવાની તમે ભોગવો છો, એટલું જ નહિ, પણ ઈર્ષા ઉપજે એવા આરોગ્યસંપન્ન પણ છો.

સરકાર, પ્રધાનો અને યુનિવર્સિટી

યુવાની અને આરોગ્ય સામાન્ય રીતે સાથે જ હોય છે; અગર તો હોવાં જ જોઇએ. દુનિયાના લગભગ સર્વ દેશોને માટે આ કથન

---

*નડિયાદમા ચાલેલા ગ્રીષ્મ વ્યાયામવર્ગની પૂર્ણાહુતિ પ્રસંગે ના. બાળાસાહેબ ખેરે તા. ૪ : ૬ : '૩૭ના રોજ પ્રમુખસ્થાનેથી આપેલું વ્યાખ્યાન.

સાચું છે. પણ હિંદુસ્તાન દેશ તો તેને તદ્દન ખોટું ઠેરવે છે. આનાં કારણો તો ખુલ્લાં છે. આપણી પર પરદેશી સરકારનું શાસન છે, અને એ આપણે આરોગ્યસંપન્ન છીએ કે નહિ, એ માટે દેખીતી રીતે જ બહુ ઓછી દરકાર કરે છે. અને આ પરિણામ માટે, આ પ્રશ્ન માટે જરા પણ વિચાર કરવાની પડી નહોતી. એવા આપણા જ દેશવાસીઓ શિક્ષણખાતાના ભૂતપૂર્વ પ્રધાનો, સરકાર કરતાં જરા પણ ઓછા જવાબદાર નથી. આરોગ્ય અને કેળવણીને કાંઇ લેવાદેવા હોય, એટલો ખ્યાલ પણ તેઓને ન આવતો અને જો કે, તેઓ ભાષણોમાં "મજબૂત શરીરમાં મજબૂત મન" (A sound mind in a sound body.) એવા જૂના સૂર યંત્રવત ઉચ્ચાર્યા કરતા, છતાં તેઓ પોતે તો અત્યંત દુર્બળ શરીરવાળા યુવાનો ઉપર શંકાસ્પદ (Dubious) શિક્ષણના ભારે વિચિત્ર પ્રયોગો અજમાવવામાં નિમગ્ન હતા. મારે ન ચાલતાં કહેવું પડે છે, કે એમાંના ઘણા ખરા તો નિષ્ફિકર લેભાગુ માણસો હતા. અને પગાર પૂરતો જ તેમાં તેઓને રસ હતો. નહિતર, આ દેશમાં યુવાનોના આરોગ્યને સુધારવા કાંઇ અસરકારક કામ નથી થયું એમ મને તો ન જ લાગત.

યુનિવર્સિટીઓ કેમ જાણે પોતાના વિદ્યાર્થીઓની તંદુરસ્તી માટે જવાબદાર ન જ હોય એમ સાવ ગાફેલ જ રહી છે. તેમણે દર વર્ષે પરીક્ષાઓ લેવી એટલા પૂરતો જ સંતોષ લીધો છે. પણ વિદ્યાર્થીઓને સર્વાંગ સુંદર કેળવણી મળે, એ જોવાનો પ્રયત્ન પણ કર્યો નથી. આ આપણી ૫૦–૬૦ વર્ષની યુનિવર્સિટીઓ કે જેમણે પોતાના વિદ્યાર્થીઓની તન્દુરસ્તી માટે કશું કર્યું નથી.

ઉકેલ

આમ આપણે ભારે કપરા સંજોગોમાં મૂકાયા છીએ. નિશાળો, કોલેજો અને યુનિવર્સિટીઓ તો આપણને મદદ કરતી નથી જ, ત્યાં

કેળવણીખાતાના પ્રધાનોની મદદની વાત જ ક્યાં કરવી? ત્યારે આના ઉકેલનું શું? મને તો એક જ રસ્તો સૂઝે છે. અને તે આ છે: દરેકે દરેક ગામમાં જીલ્લામાં અને પ્રાંતમાં લોકોએ જાતે જ વ્યવસ્થિત પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. કોઇ દિશામાંથી મદદ મળશે એની રાહ જોવાની જ ન હોય, મ્યુનિસિપાલિટી કે લોકલબોર્ડ જેવી જાહેર સંસ્થાઓમાંથી એની મદદ મળે તો સારૂં, અને ન મળે તો કાંઇ ફિકર નહિ. આપણી નમ્ર રીતે ~~આપણે~~ શુભ શરૂઆત કરી દેવી જોઇએ. અને હું તમને,—ગુજરાત વ્યાયામપ્રચારક મંડળના સભ્યોને—આ દિશામાં પ્રથમ પગલું માંડવા માટે અંતઃકરણપૂર્વક અભિનંદન આપું છું.

શારીરિક શિક્ષણનો હેતુ

આપણે પ્રશ્ન પૂછવો જોઇએ કે શારીરિક કેળવણીનો ઉદ્દેશ શું છે? શું તે ખાલી, રોગ સામે ટકી શકાય, જ્ઞાનતંતુની શક્તિનો પ્રવાહ નિરંતર ચાલુ રહે; એવા નીરોગી શરીરસંપન્ન થવાનો જ છે કે પછી એથી વિશેષ કંઇક છે? એના જવાબ માટે એક જાણીતા જર્મન શરીરશાસ્ત્રીના શબ્દો ટાંકું છું:

"આધુનિક દુનિયામાં શારીરિક કેળવણીનો, સામાન્ય શિક્ષણનો હેતુ છે. કુટુંબ, જાતભાઇઓ, અને દેશ પ્રત્યે જવાબદારીઓ સમજતા, શક્તિશાળી, ચાલાક, અને સારૂં જ્ઞાન ધરાવતાં સ્ત્રીપુરુષોનું ઘડતર એ આ શિક્ષણનો હેતુ છે." તમે સહેજે જોઇ શકશો કે શારીરક શિક્ષણનો આ ખ્યાલ જૂની દુનિયાના ખ્યાલથી જૂદો છે.

ભૂતકાળમાં શારીરિક કેળવણીનો આરોગ્ય પૂરતો જ ખપ છે એમ મનાતું. હજી હમણાં હમણાં સુધી વ્યાયામના આ વિશાલ ક્ષેત્રની નોંધ લેવામાં ન હોતી આવી, અને બધું ધ્યાન શારીરિક

બાજુએ જ કેંદ્રિત કરવામાં આવતું. વ્યાયામની આ જૂની માન્યતાને આધુનિક દુનિયાએ તિલાંજલી આપી દીધી છે. વ્યાયામની આ નવી હિલચાલ મનુષ્યને વ્યાજબી રીતે તનમનના અવયવસંપન્ન, અને માનસિક, સામાજિક, નૈતિક અને શારીરિક ગુણોનું સંયુક્ત એકીકરણ ગણે છે. અને તે જે જે પ્રવૃત્તિઓનો નિર્દેશ કરે છે, તે તે દ્વારા આ બધાંનો વધુમાં વધુ વિકાસ સાધે છે. એ જે જે પ્રવૃત્તિઓ રજૂ કરે છે, તે તે ખીલતા જતા બાળકની પ્રેરણાત્મક વૃત્તિઓને સંતોષનારી હોય છે. સમાજ અને પ્રજાની પ્રગતિને લાભદાયક એવી આ વૃત્તિઓ મનુષ્યશક્તિઓની નિયમ મુજબ વૃદ્ધિ થાય એ માટે કુદરતે મનુષ્યોને આપેલી છે. દેશમાં યોગ્ય શહેરી ધર્મ બજાવવામાં બાલક પૂર્ણ ભાગીદાર બને એવું શિક્ષણ આપવામાં પોતાનો હિસ્સો આપવો એ વ્યાયામનો હેતુ છે. એવો ભાગ બાલકસમૂહમાં સ્વપ્રકટીકરણ કરીને લેઇ શકે. એ માટે વ્યાયામ સામાજિક વૃત્તિઓ પોષાય એવી પ્રવૃત્તિઓ રજૂ કરે છે. જેવી કે સમૂહની રમતગમતો, સમૂહના પ્રશ્નો; એથી એમ નથી અનુમાન કરવાનું કે આધુનિક પદ્ધતિ, ખેલાડીપણું, સદ્વર્તન અને નક્કર તંદુરસ્તીની ટેવોના વિકાસ માટે બેદરકાર છે. જેમાં નીરોગી શરીરવિકાસને માટે સંપૂર્ણ સ્થાન ન હોય એવી શારીરિક કેળવણીની કોઇ પદ્ધતિ નામ લેવા જેવી ન રહે. નવા મતની અગત્ય આરોગ્યની કિંમતોની સાચી તુલના કરવામાં છે. "નેશનલ સોસાયટી ફોર ધી સ્ટડી ઑફ એજ્યુકેશન"ના વાર્ષિક અહેવાલમાંથી મી. વૂડના શબ્દોમાં કહીએ, તો "એ અતિ ઇચ્છવાયોગ્ય છે કે વ્યાયામશાસ્ત્રીઓએ યુવાનો માટે એવી પ્રવૃત્તિનો કાર્યક્રમ રચવો જોઇએ કે જેથી ચોક્કસપણે, જાણે કે પેટાફાયદાઓ હોય તેમ આરોગ્યના શારીરિક ફાયદાઓ વિદ્યાર્થીઓને માનસિક, નૈતિક અને સામાજિક ફાયદાઓ મળે એવાં કામો તેઓની પાસે કરવામાં આવે છે.

પદ્ધતિઓ

અત્યાર સુધી શારીરિક કેળવણીમાં જે નવાં આંદોલનો થયાં છે તેનો ખ્યાલ આપવાનો મેં પ્રયાસ કર્યો છે. પણ એથી એમ નથી માનવાનું કે બસ, આખી દુનિયામાં બધે એક સરખી સ્થિતિ નથી. તેમાં તો મોટા અંતરાયો છે. દરેક દેશમાં ભૌગોલિક, આર્થિક, સામાજિક અને રાજદ્વારી સ્થિતિ જુદી છે. આ વિધાનમાંથી બહુ સહેલાઇથી ફલિત થાય છે કે દરેક દેશમાં ત્યાંની જનતાના સ્વભાવને અનુકૂળ થાય અને તેમની કોમી, રાષ્ટ્રીય, જાતીય અને અંગત જરૂરિયાતો સંતોષાય એવી શારીરિક શિક્ષણપદ્ધતિ હશે. આ ઉપરથી આપણા દેશમાં પ્રવર્તતી સ્થિતિનો ખ્યાલ કરવાની જરૂર ઊભી થાય છે. તે શી છે? આપણી વર્તમાન અને ભવિષ્યની જરૂરિયાતોને પહોંચી વળે એવી રાષ્ટ્રીય શારીરિક કેળવણીની પદ્ધતિ આપણે મેળવી છે? આ પ્રશ્નમાં આપણે ઊંડા ઊતરવું જોઇએ.

આ પરત્વે મને પહેલવહેલું જે વિધાન કરવાનું મન થાય છે, તે એ છે કે આપણા દેશમાં આરોગ્ય એ બહુ થોડાઓનું સદ્ભાગ્ય છે. એક એવો સમય હતો કે જ્યારે એ સાચું હતું કે યૌવન એટલે સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ અને સૌંદર્ય. ભવભૂતિએ ઉત્તરરામચરિત્રમાં આપેલું સુંદર વર્ણન જુઓ. પણ એ સ્થિતિ બદલાઇ ગઇ છે. યુવાન સ્ત્રી-પુરુષોમાં નાજુક તબિયત હોવી, એ તો હવે ફેશન ગણાય છે. તેમનો આરોગ્યદાયક રમતગમતો અને પ્રવૃત્તિઓનો અનાદર સમજવો કઠિન છે. શાળાઓ અને કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓમાં મર્દાનગીનો સદંતર અભાવ હું ભાળું છું અને તેથી મને ખૂબ શરમ આવે છે.

ફરજિયાત શારીરિક કેળવણી

એ કહેવાની જરૂર ન હોય કે દરેક તરુણ સ્ત્રી-પુરુષને શું

શાળામાં કે શું કૉલેજોમાં શારીરિક કેળવણી યોગ્ય પ્રમાણમાં ફરજિયાત અપાવી જોઇએ. અને આ હેતુ પાર પાડવા માટે એ જરૂરી છે કે શારીરિક શિક્ષણનો કાર્યક્રમ એવી રીતે ઘડાવો જોઇએ કે જેથી તંદુરસ્તી બક્ષે એવાં કામો કરવામાં દરેક વિદ્યાર્થીનો રસ અને ઉત્સાહ જાગે અને જામે. વ્યાયામની અત્યારની ઘણીખરી પ્રવૃત્તિઓ આરોગ્યવર્ધક કસરતો તરફ અભાવ ઉત્પન્ન કરનારી છે. પ્રત્યેક શારીરિક શિક્ષણની પદ્ધતિનો આંતરિક ઉદ્દેશ તો બુદ્ધિવર્ધક, આનંદજનક ને આરોગ્યદાયી કસરત માટે રુચિ જગાડવાનો હોવો જોઇએ.

શારીરિક કસરતને આનંદદાયક બનાવે, એવી કોઇ પણ રમતગમતને આપણી અત્યારની પદ્ધતિમાં સ્થાન હોય એમ લાગતું નથી. આપણે ત્યાં "આટાપાટા" જેવી થોડીઘણી રસદાયક રમતો છે ખરી, પણ વિદ્યાર્થીને તલ્લીન બનાવે અને રસ પડે એવી નવી સાંઘિક રમતગમતો કે કસરતો આપણે રચેલ નથી. જેથી આપણે કાં'તો "આટાપાટા" અને કાં'તો "ખોખો" અગર તો "ખોખો" અને "હુતુતુ" વચ્ચે જ કામ લેવું પડે છે. હજી આપણે જૂના ચીલા છોડ્યા નથી. (We are still chewing the old bones.) વિદ્યાર્થીની નૈસર્ગિક વૃત્તિઓ અને શક્તિઓનો વિકાસ કરનારી નવી રમતગમતો આપણે હજુ શોધી શક્યા નથી.

માનસશાસ્ત્ર, શરીરશાસ્ત્ર અને સમાજમાં થયેલી શોધખોળોએ શારીરિક શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં મહાન ફાળો આપ્યો છે. જેથી શારીરિક શિક્ષણની એવી ખીલવણી થઈ છે કે દરેક જણની ભાવી વ્યવહારુ જરૂરિયાતોને પહોંચી વળાય. આ ભાષણમાં વિગતમાં ઊતરવું એ અશક્ય છે. છતાં સમાજશાસ્ત્રે આ વિષયને કેવી અસર પહોંચાડી છે તે નમૂનારૂપે બહુ ટૂંકમાં આપણે જોઇએ.

સમાજશાસ્ત્ર

સમાજશાસ્ત્રની ઉત્પત્તિ જૂની નથી. ૧૯મી સદીમાં જ લોકોને ભાન થયું કે મનુષ્યસ્વભાવના કાયદાઓ બીજા બધા સામાજિક પ્રશ્નોના ઉકેલ માટે સ્વાભાવિક રીતે મુખ્યત્વે હતા. અને એ કાયદાઓનો અભ્યાસ અને સમજ પોતાની જાતની વધુ સારી માહિતી અને સંયમ માટે જરૂરી હતાં. સમાજશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતોને શિક્ષણના વિષયને લાગુ પાડતાં જનસમૂહમાં હળવામળવાની ને ભાગ લેવાની, લાગણીઓને વ્યક્ત કરવાની (emotional expression) ચારિત્ર્યના વિકાસ માટેની અને શુદ્ધ નૈતિક વિચારોની તાલીમની જરૂરિયાત વિષે આપણું ધ્યાન ખેંચાય છે. સફળ સંઘજીવન માટે જરૂરી એવા સામાજિક ગુણોનો વિકાસ એ એનું ચોક્કસ ધ્યેય છે. આ સંઘજાગ્રતિ નીચેની પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યક્ત થાય છે :

(૧) મેદાનોની રમતોની પ્રવૃત્તિ

આધુનિક ઔદ્યોગિક સ્થિતિને અંગે ગૃહ અને બાલજીવન ઉપર થતી ખરાબ અસરનું ભાન અને બાયોલૉજીક વિકાસ દરમિયાન કુદરતે બાલકો માટે ઘડેલું શિક્ષણ એટલે રમત એવું જ્ઞાન એ બન્નેને અંગે બાલકોને રમવાનાં મેદાનો અપાવવાની વ્યવસ્થિત ચળવળોનો ઉદય થયો. એને અંગે જેમાં બાળકો સ્વાભાવિક અને સંપૂર્ણ રસ લે છે, એવી રમતોની પ્રવૃત્તિઓની કિંમત સ્વીકારવામાં આવી. ઇટાલીમાં બાળકો માટે "બામબીની" (Bambini) માટે રોકવામાં આવેલાં ખાસ ક્રીડાંગણો મેં જોયાં છે.

(૨) સ્કાઉટીંગ અને કેંપ-ફાયરની પ્રવૃત્તિઓ

ચારિત્ર્યનું ઘડતર અને જનસમૂહમાં ભાગ લેવાની યોગ્યતા બાળકો મેળવે છે. એ એના આદર્શ છે. તેઓને વસ્તીથી દૂર લઇ જવાની

(outdoor) પ્રવૃત્તિઓને પણ બાળકોના વિકાસ માટેનાં નૈસર્ગિક સ્થાનો ગણીને ઉત્તેજન આપવું ઘટે.

(૩) લોકનૃત્ય-પુનરુદ્ધાર-પ્રવૃત્તિ

તાલબદ્ધ જાતની રમતની પ્રવૃત્તિ માટે વૃદ્ધિ પામતી જતી અવયવ-રચનાની જરૂરિયાત સ્વીકાર પર રચાયેલી છે. આ ચળવળનો હેતુઃ— લોકનૃત્ય જેવી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા શિશુજીવનને સમૃદ્ધ બનાવવાનો, તરુણોને માટે રસદાયક સમૂહ-પ્રવૃત્તિઓ પૂરી પાડવાનો અને પુખ્ત ઉમરનાંઓને માટે નિવૃત્તિના સમયના વપરાશના પ્રશ્નનો ઉકેલ કરવાનો છે.

(૪) નૈસર્ગિક નૃત્ય-પ્રવૃત્તિ

એ સ્વાભાવિક હલનચલન પર રચાયેલી છે, અને પુષ્ટિકારક વિચારો અને ભાવનાઓને વ્યક્ત કરે છે. જો તે સ્પષ્ટ રીતે સમજવામાં આવે, ડહાપણભરી રીતે ચૂંટવામાં આવે, અને ચાલુ જમાનાને બંધબેસતી કરવામાં આવે, શુદ્ધ શિક્ષણના સિદ્ધાંતો અને ધોરણોને અનુકૂળ બનાવવામાં આવે, તો આ પ્રવૃત્તિ શિક્ષણની દૃષ્ટિએ ભારે કિંમતી છે.

હિંદ અને આધુનિક શિક્ષણક્રાન્તિ

હવે જો હિંદુસ્તાનમાં પ્રવર્તતી દશા તરફ નજર કરીએ તો આપણે જોઇએ છીએ કે આપણી અત્યારની પદ્ધતિએ, જે સિદ્ધાંતોએ બીજા દેશોમાં આધુનિક શારીરિક શિક્ષણમાં ક્રાંતિ કરી છે, તે તરફ ભારે દુર્લક્ષ્ય સેવ્યું છે. દૃષ્ટાંત તરીકે આપણે શા માટે આપણી પ્રાચીન અને સુંદર લોકનૃત્ય કળાને, બીજા દેશોની પેઠે, શારીરિક કેળવણીની ચાલુ પદ્ધતિ સાથે સંકલિત નથી કરી? આપણા આધુ-

નિક રાષ્ટ્રીય જીવનને અનુકૂળ થઈ પડે એવી આપણી પદ્ધતિની નવરચના આપણે કરી નથી. પરિણામ એ આવ્યું છે, કે આપણે ત્યાં સશક્ત શરીરવાળા યુવાનો જે થોડાઘણા છે, તેઓ પણ તેઓની સુંદર દેહ-કાઠી હોવા છતાં તેઓની બીજી શક્તિઓમાં સર્વાંગ સુંદર વિકાસ નથી કરી શક્યા. ઘણી વ્યાયામશાળાઓની મુલાકાત લેવાના પ્રસંગો મને પ્રાપ્ત થયા છે. અને મેં તેમના વિદ્યાર્થીઓને બારીક રીતે જોયા છે, અને તેમનો અભ્યાસ કર્યો છે. મેં તેમના સુંદર શરીરોની તારીફ કરી છે.

પણ મેં જ્યારે જોયું કે તેઓ સમાજને કોઈ રીતે ઉપયોગી થઈ શકે તેમ નથી, ત્યારે હું ઉદાસીન થયો. તેઓ પોતાના ક્ષેત્રમાં પણ ઝળકી ઊઠે એમ નથી. દાખલા તરીકે ૧૯૩૬ની ઓલીમ્પીક રમતો લ્યો. હોકી ટીમનો સુંદર દેખાવ બાદ કરતાં એક પણ હિંદી બીજી વ્યાયામની હરીફાઈમાં આગળ ન આવ્યો. મલ્લકુસ્તી આપણી પ્રાચીન વિદ્યા છે, અને તેમાં આપણે બીજા દેશો કરતાં સરસાઈ ભોગવીએ છીએ. તેમાં પણ આપણા મલ્લો ઘણા પછાત હતા. આમાં પરિવર્તન થવું જોઈએ. જો દુનિયાના બીજા દેશોની પંક્તિમાં આપણે આવવું હોય તો અત્યારની આપણી શારીરિક કેળવણીની આખી પદ્ધતિને સંપૂર્ણ રીતે તપાસવી પડશે. આપણા રાષ્ટ્રીય જીવનની જરૂરિયાતોને પહોંચી વળે એવી શુદ્ધ રાષ્ટ્રીય શારીરિક કેળવણીની પદ્ધતિ આપણે રચવી પડશે અને વ્યવસ્થિત બનાવવી પડશે.

વ્યાયામ-શિક્ષણની અગત્ય

શારીરિક શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં બીજાં ક્ષેત્રોની જેમ શિક્ષકની અગત્ય ઘણી મોટી છે. એના ઉપર મહાન ઉદ્દેશને માટે યુવાનોનાં તન અને મન ઘડવાની ગંભીર જવાબદારી છે. ભવિષ્યના નાગરિકને તાલીમ

આપવાનું અને તેને પ્રાપ્ત થયેલી તકોનો સંપૂર્ણ લાભ ઉઠાવી શકે એવા ગુણોથી શરીર અને મનને સજ્જ કરવાનું કામ તેનું છે. એક શિક્ષકમાં ત્રણ જરૂરિયાત હોવી જોઇએ.

(૧) અંગત લાયકાતો

જેવાં કે સુંદર આકૃતિ, જોમભર્યું આરોગ્ય, ઉચ્ચ આદર્શ, માનસિક શક્તિ, ચંકોરતા, અને સુંદર સ્વભાવ.

(૨) તાલીમ

આપણા દેશમાં શાસ્ત્રીય કેળવણીનો લગભગ અભાવ છે. આપણી યુનિવર્સિટીઓએ આવા અતિ અગત્યના વિષયની તાલીમ આપવા કંઈ બંદોબસ્ત કર્યો નથી, જેથી શાસ્ત્રીય તાલીમ પામેલા શિક્ષકો આપણી પાસે બહુ થોડા છે.

(૩) અનુભવ

શિક્ષકને માટે પોતાના ક્ષેત્રમાં વિવિધ જાતનો અનુભવ બહુ આવશ્યક છે. જો બીજા માનસિક ગુણો તે ધરાવતો હોય, તો તેથી તેનામાં વધારે ઊંડી સમજ, ચતુરાઇ અને શક્તિ આવે છે. જેમ અત્યાર સુધી આપણે ત્યાં શાસ્ત્રીય રીતે કેળવાયેલા શિક્ષકો નથી, તેમ અનુભવી શિક્ષકો પણ ગણ્યાગાંઠયા જ છે.

આપણી શારીરિક શિક્ષણની પદ્ધતિને સુધારવા માટે પ્રથમ તો આપણને શિક્ષકો જોઇશે, તેઓ યુનિવર્સિટીમાં શાસ્ત્રીય રીતે કેળવણી પામેલા ઉચ્ચ કોટીના શિક્ષકો હશે, તેઓએ પોતાના વિષયનો અભ્યાસ અને મનન કર્યાં હશે, અને એના પરિણામે વિશેષ સુધારાઓ સૂચવી શકે તેમ હશે. અને આખરે તો આવા જ શિક્ષકોએ હિન્દુસ્તાન માટે

સાચી શારીરિક શિક્ષણની પદ્ધતિ રચવી પડશે. તે સારૂ તેઓએ આ વિષયની જુદી જુદી શાખાઓનો ખાસ અભ્યાસ કરવો પડશે. જીવન-ભરના અભ્યાસ ને ચિંતન માટે તેમણે પોતાની જાતને હોમવી પડશે. મને આનંદ થાય છે કે તમે તમારા બંધારણમાં તમારી સંસ્થાનો કોઈ યોગ્ય સભ્ય, આ વિષયનો ખાસ અભ્યાસ કરનારી વિદેશની યુનિવર્સિટીઓમાં જઈ શારીરિક શિક્ષણની વૈજ્ઞાનિક તાલીમ લઇ આવે એવી સગવડ રાખી છે.

શાસ્ત્રીય શોધખોળ

આ વિષયમાં શાસ્ત્રીય તાલીમની જેમ શાસ્ત્રીય શોધખોળની ભારે જરૂર છે. વ્યાયામશાળાએ આધુનિક સ્વીકૃત શાસ્ત્રીય જ્ઞાન અને સામાન્ય શિક્ષણના ધોરણોવડે પોતાનો મત (theory) અને પ્રયોગ(practice)ની હમેશાં કસોટી કરી લેવી જોઇએ. તેઓએ નિષ્પક્ષપાત રહીને નકામા નિયમો છોડી દેવા અને નવી આધુનિક રીતિઓ સ્થાપિત કરવી. શાસ્ત્રીય શિક્ષણની કોઈ પણ પદ્ધતિ ગતિ-હીન (static) કે ધોરણમય ન થઇ જવી જોઇએ. એણે તો નિરંતર વૃદ્ધિ અને વિકાસ કર્યે જ રાખવાં જોઇએ. સતત શાસ્ત્રીય શોધ-ખોળ એ જ માત્ર એનો એક ઉપાય છે. જો આપણે આપણી પોતાની પદ્ધતિ ઘડવી હોય તો આપણે વધારે ને વધારે ધ્યાન શાસ્ત્રીય શોધ-ખોળ તરફ આપવું જોઈએ.

ઉપસંહાર

મિત્રો, મેં મારૂં ભાષણ પૂરું કર્યું છે. એક સાદી સમજનો, સારી માહિતી ધરાવતો, અને અનુભવી છતાં વ્યાયામ જેનો વ્યવસાય નથી, એવો કોઈ પણ માણસ જે વિચારો રજૂ કરી શકે તે મેં રજૂ

કર્યો છે. તે વિચારો કોઈ નિષ્ણાત કે પ્રવીણ માણસના નથી. મને ખાત્રી થઇ ગઇ છે કે વ્યાયામની જે પદ્ધતિ બીજાંઓની સેવા સંતોષદાયક નથી બનાવતી, કે જેથી તેની (સેવાની) બાલપણમાં ટેવ પડી જાય અને પુખ્ત ઉમરે પહોંચતાં સંપૂર્ણ સ્વરૂપે તેનો આવિર્ભાવ થાય, તેટલા પૂરતી તે (પદ્ધતિ) નકામી છે. તમારે આંગણે સુંદર સંસ્થા છે, અને તમારા આદર્શો મહાન છે. જો તમે તમારી બધી આરોગ્ય-પ્રવૃત્તિઓનો આંતરિક હેતુ પારકાંઓની સેવા કરવાનો રાખશો, જો તમારા વિદ્યાર્થીઓની તન અને મનની શક્તિઓનો વિકાસ કોઇ ઉચ્ચ ઉદ્દેશ માટે કરશો, કોમ અને નાતજાતના ભેદોથી પર રહેશો, અને બીજા સુધરેલા દેશોમાં શું ચાલી રહ્યું છે તેનું જો નિરંતર અવલોકન કર્યા કરશો તો મને ખાત્રી છે કે તમારી આગળ મહાન ભવિષ્ય પડ્યું છે. આરોગ્યનું નવું મૂલ્ય તમે આંકશો, અને તમે તેનો નવો અર્થ કરશો, ત્યારે આ સંસ્થાનું અગત્યનું ધ્યેય સધાશે. ત્યારે તમારે ત્યાં ખાલી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા આવનાર જ નહિ હોય, પણ દેશના ખૂણેખાંચરે તમારા આરોગ્યવિહીન દેશબાંધવો માટે આ નવા આરોગ્યનો સંદેશો લઇ જનારા આરોગ્યપ્રચારકો પણ હશે.

વન્દેમાતરમ્.



વ્યાયામપ્રવૃત્તિનાં બીજ*

પચીસ વર્ષ પહેલાં

પચીસ વરસ પહેલાં 'અખાડો' શબ્દ ગૂજરાતને રુચતો ન હતો. એ શબ્દની એને સૂગ હતી. લંગોટ પહેરતાં તે વખતે યુવાનોને શરમ આવતી. ગૂજરાતની વ્યાયામપ્રવૃત્તિના જનક શ્રી. છોટુભાઈ પુરાણીએ જ્યારે વડોદરામાં પહેલવહેલો અખાડો — જેનો ઇતિહાસ રોમાંચક અને ઉન્નત છે — ખોલ્યો, ત્યારે વિદ્યાર્થીઓને અખાડામાં આવતા કરવા માટે અનહદશ્રમ ઉઠાવવામાં આવ્યો હતો. વિદ્યાર્થીઓના વાલીને મળવું પડતું, તેમની સાથે ઘરોબો સાધવો પડતો, અને વિદ્યાર્થીને પ્રેમથી જીતવો પડતો. શહેર વચ્ચે અખાડો હતો. ચોતરફ વસ્તી હતી. વસ્તી વચ્ચે લંગોટપટ્ટી પહેરાવતાં ઘણા કાલાવાલા, ઘણી સમજૂતી કરવી પડતી. સ્ત્રીઓ આને આફત સમજતી. યુવાનો આને તુચ્છકારથી નવાજતા, અને ગ્રામ્ય ભાષાથી તેની ઠેકડી ઉડાવતા. છોટુભાઇ, અંબુભાઇ, નાજુકલાલ ચોકસી, કેસરલાલ દીક્ષિત વગેરે

*શ્રી. બાપાલાલ ગ. વૈદ્યે, નડિયાદ દ. વિ. સો. સા. વ્યાયામમંદિરના ઉત્સવના પ્રમુખસ્થાનેથી નવેમ્બર '૩૭ને રોજ આપેલું વ્યાખ્યાન.

યુવાનોની યુવાનીની એ કસોટી હતી. પરંતુ એ ખડતલ યુવાનોએ આ દુર્ગમ પંથ કાપ્યો. રસ્તો સરળ કર્યો, અને આજ પચીસ વર્ષ પછી સારો ગૂજરાત આવા ભવ્ય સમારંભો ઉજવવામાં પોતાની જાતને કૃતકૃત્ય થએલી માને છે.

બંગભંગ

બંગભંગની જાગ્રતિએ આ યુવાનોનાં દિલમાં જે ગુપ્ત દેશપ્રેમ હતો, તેને બહાર આણ્યો. માયકાંગલા ગૂજરાતની કાયા પલટાવવાના એ યુવાનોને મનોરથ જાગ્યા. બંગાલ અને મહારાષ્ટ્રની સરખામણીમાં ગૂજરાત સત્ત્વહીન લાગતું, તે તેમને કંટક સમ લાગતું. આ હૃદય-વ્યથામાંથી વ્યાયામપ્રવૃત્તિનું સર્જન થયું. ગૂજરાતને રાષ્ટ્રીય અભ્યુદયનો ઇતિહાસ જ્યારે કોઈ આલેખશે ત્યારે ગૂજરાતની વ્યાયામ પ્રવૃત્તિને તેમાં અગ્રસ્થાન આપવું પડશે. ગૂજરાતની રાષ્ટ્રીય અસ્મિતાના ગણેશ આ વ્યાયામપ્રવૃત્તિને આભારી છે, એમ કહેવામાં હું જરા પણ અતિશયોક્તિ કરતો નથી.

કાર્યક્રમ

આ વ્યાયામપ્રવૃત્તિના જનકને લાગ્યું કે હિંદના ભવિષ્યના ઘડતરમાં યુવાનોનાં શરીરો કસવાં પડશે. બંગભંગ વખતની પ્રવૃત્તિઓ, વંદેમાતરમ્ અને યુગાન્તરની પ્રવૃત્તિઓએ શીખવ્યું કે દેશનું ભવિષ્ય જો ઉજમાળવું હોય તો યુવાનોનાં શરીર ઘડવાં પડશે. તેમનામાં દેશ-પ્રેમ રગેરગમાં ભરવો પડશે. દેશભક્તિ અને અખંડ તપશ્ચર્યા બંને પર્યાયવાચક શબ્દ છે, એમ તે વખતે એમને સમજાયું. સુખદુઃખ, માનઅપમાન, ટાઢતડકો વગેરે દ્વંદ્વોનો યુવાનોને સામનો કરવો પડશે. અને એ અગ્નિપરીક્ષામાંથી પસાર થયા સિવાય હિંદમાં સ્વરાજ્ય-

સૂર્ય ઊગવાનો સંભવ જ નથી. એ વાત તે વખતે તેમના હૃદયમાં સોંસરી ઊતરી ગઈ હતી. આથી જ વ્યાયામપ્રવૃત્તિ ઉદ્ભવી. તેમના અદમ્ય ઉત્સાહે, ખડતલ જુવાનોએ, વંદનીય તપશ્ચર્યાએ, એ પ્રવૃત્તિને પાંગરાવી. શનિવારે અખાડામાં સૌ ભાઈઓ દોડવા જાય, પછી ૭ માઈલ એકે શ્વાસે દોડતાં અમોએ જે આનંદ અનુભવ્યો છે, તે વ્યક્ત કરવાનું આ સ્થાન નથી. વરસાદ ધોધમાર પડતો કેમ ન હોય! પરંતુ નિયત કરેલા કાર્યક્રમ મુજબ દરેક કામ કરવામાં આવતું. પાંચ-દશ માઈલ દોડ્યા બાદ વનવગડામાં સાથે બેસીને દેશના અભ્યુદયની વાતો થાય, દુશ્મન આપણી પાછળ પડ્યા હોય તો કેમ ક્યાં સંતાવું, કેમ નાસવું, કેમ થાપ આપવી વગેરેનો ત્યાં વિચાર થાય. આ જ દૃષ્ટિથી આજુબાજુની નદીઓ, નાળાં, ટેકરીઓ, રસ્તાઓનો પરિચય અને અભ્યાસ કરાય. હીલ ફાઈટો ગોઠવાય. કિલ્લો સર કેમ થાય, વાવટો ઝૂંટવી કેમ લેવાય, ઘાયલ થએલાને કેમ ઊંચકીને લેઈ જવાય, આ બધી પ્રવૃત્તિઓ શનિવારે ચાલતી. રવિવારે વ્યાયામ બંધ રાખી સંવાદશક્તિ કેમ ખીલવવી, સભાનો ક્ષોભ વટાવી પોતાના વિચારો કેમ દર્શાવવા એ શીખવવા રવિવાર-સભાઓની ગોઠવણ થાય. આખું અઠવાડિયું જે અભ્યાસ સોંપવામાં આવ્યો હોય તેનો રવિવારે ટેસ્ટ થાય. આવી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ પાછળની જે લગની હતી, જે નિષ્ઠા હતી, તે ખરેખર અલૌકિક હતી. જીવનમાંથી કાયરતા ખંખેરી નાખી, ખડતલ બની આ દેહને માતૃભૂમિની વેદીએ ધરવો — આ વંદનીય ભાવના આ વ્યાયામપ્રવૃત્તિની પાછળ ન હોત તો એ પ્રવૃત્તિ ક્યારનીએ અસ્ત થઈ ગઈ હોત! ભાવના અને તર્ક, શાસ્ત્ર અને શસ્ત્ર, બંનેથી યુવાનોને સજ્જ બનાવવાનો આ ભગીરથ પ્રયત્ન હતો. અને એ કેટલે અંશે ફલવાન થયો છે, તે તો હવે ગૂજરાતથી અજાણ્યું નથી.

જાડા, પહોળા, તગડા શરીરના યુવાનો ઉત્પન્ન કરવા માટે આ

પ્રવૃત્તિનાં પગરણ મંડાયાં નથી. અલબત્ત, તગડા, જાડા, પહોળા થવાની અને કરવાની આ સંસ્થાની અનેક આકાંક્ષાઓ પૈકીમાંની એક આકાંક્ષા જરૂર છે. વ્યૂઢોરુ, વજ્રમધ્યમ – લંબવીનાંશ બાહુ, વિશાળ વક્ષઃસ્થળ, લોખંડી સ્નાયુઓ આ બધા પુરુષતત્ત્વનાં અવિભાજ્ય અંગો છે. "કનકગિરિશિલાવિશાલવક્ષઃ" આવું કાવ્યમય યૌવન જોવા માટે ગૂજરાત અધીરું છે. આવાં શરીરો વ્યાયામથી ઘડવાં જોઇએ, અને એ ઘડવા માટે તમામ પ્રયત્ન ચાલુ જ છે. પરંતુ આવાં શરીરો એક પેઢીમાં નથી ઘડી શકાતાં. માતાપિતાનાં શરીર વામન અને રોગિષ્ટ છે. યુગોથી જર્જરિત બનેલાં શરીરોમાંથી આજની ઓલાદ ઉત્પન્ન થએલી છે. એટલે એકદમ આવાં સરસ શરીરો ઘડી નથી શકાતાં, પરંતુ પચીસ વર્ષના ગાળામાં ગૂજરાતના યુવાનોનાં અને યુવતીઓનાં શરીર જરૂર સારાં થયાં છે, થવા લાગ્યાં છે એમ મને પોતાને લાગે છે. એક વૈદ્ય તરીકે હું આનો સાક્ષી છું.

પુરુષત્વ અને સ્રીત્વ

દરેક પુરુષમાં સ્રીત્વનો અંશ અને દરેક સ્રીમાં પુરુષત્વનો અંશ છે જ – હોવો જોઇએ. લોખંડી સ્નાયુ અને વિશાલવક્ષઃ સાથે કોમલાંગીનો અભિનય યા અંગસૌષ્ઠવ આજના યુવાનોનો આદર્શ છે. કોમલ દેહ અને આકર્ષક દેહલાલિત્ય સાથે પુરુષનું શૌર્ય એ આજના સ્રીત્વની અભિલાષા છે. સ્રીત્વ સિવાયનું પુરુષત્વ બરડ અને કઠોર છે. પુરુષત્વ સિવાયનું સ્રીત્વ નિસ્તેજ અને નિર્માલ્ય છે. ગૂજરાતનાં યુવાન-યુવતીઓનો આ અભિલાષ ક્રમશઃ મૂર્ત થતો જાય છે. એ દેખી કયો ગૂજરાતી હર્ષ નહિ અનુભવે ?

જે દેહ કુસ્તીનાં દંગલોમાં રગદોળાય છે, લાઠીઓ સહે છે, તે દેહ હવે નાટ્યભૂમિ પર મૃદુતા અને લાલિત્ય પણ દર્શાવી શકે છે.

ગૂજરાતણોના પરમ ધનતુલ્ય ગરબા ગાતી આપણી યુવાન બાલાઓ વખત આવ્યે પ્રચંડ સૂર્યનો તાપ અને કઠોર લાકીઓના ફટકા સહન કરે છે. સમરાંગણ અને સુશ્રૂષા, શૌર્ય અને સૌંદર્ય, સ્નેહ અને સહિષ્ણુતા, આ આજના યૌવનના વિરલ ગુણો છે.

પ્રચંડ શરીરની અવગણના જે કરે છે, તે ખરેખર દયા ખાવા-લાયક છે. ગૂજરાતના યુવાનોનાં શરીર તગડાં થાય એ જોવા હું તો આતુર છું જ. તગડાંને બદલે નાજુક બદન જોઇને મને પોતાને તો ખેદ થાય છે. પુરુષત્વ સાથે પ્રચંડતા ન હોય તો એ પુરુષત્વ લજવાય છે. મૃદુતા એ સ્ત્રીઓનો વિશિષ્ટ ગુણ છે. પ્રચંડતા અને કર્કશતા એક નથી. ઉત્તમ શમશેરો દ્રવન્ત લોખંડની જ થાય છે. સ્વ. રમણભાઇએ યોગ્ય જ કહ્યું છે કેઃ—

"જે શૌર્યમાં કોમળતા છુપાઇ, તેને જ સાચું પુરુષત્વમાનું.
દ્રવન્ત લોખંડનાં ખડ્ગ થાય, પાષાણનાં ખડ્ગ નથી ઘડાતાં."

વજ્રથી પણ કઠોર અને પુષ્પથી પણ કોમળ એ જ આદર્શ પુરુષત્વ છે. આવું પૌરુષ પ્રકટાવવા ગૂજરાતની વ્યાયામપ્રવૃત્તિએ પચીસ વર્ષથી આરંભ કર્યો છે. માયકાંગલા ગૂજરાતની કાયા પલટાય છે. ગૂજરાતના યુવાનોમાં અભય અને સત્ત્વશુદ્ધિ, જ્ઞાન અને યોગ, ભાવના અને તર્ક આ બધા કમનીય ગુણોનો ઉદય થયો છે. અને આ માટે વ્યાયામપ્રવૃત્તિના આદ્યજનક શ્રી. છોટાલાલ પુરાણી અને તેમના એકનિષ્ટ સાથીઓનું ગૂજરાત હમેશાં ઋણી રહેશે. વ્યાયામપ્રવૃત્તિએ એકલાં શરીરો જ નથી ઘડ્યાં; એણે મન અને આત્માને પણ ઘડ્યાં છે. ગયા રાષ્ટ્રયુદ્ધના અવસરોએ ગૂજરાતની એ યુવાનીનાં દર્શન ગૂજરાતને થયાં છે. ગૂજરાતનો ખૂણેખૂણો ખૂંદીવળો, અને જ્યાં તમને જણાય ત્યાં શોધજો

કે એ **પ્રાણપ્રતિષ્ઠા** કરનાર કોણ છે? વંદનીય મહાત્માજીએ સારા દેશની કાયા પલટ કરી છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે, કે "Leaders have never built the nations. નાના નાના અનેક ગાંધીઓને લીધે મહાત્માજી વિરાટ લાગે છે! એ રખે ભૂલતા!

મહાત્માજી પહેલાં

હિંદમાં મહાત્માજીના આગમન પહેલાં ગૂજરાતમાં કોઇએ પણ પ્રાણસંચાર કર્યો હોય તો તે છોટુભાઇ અને અંબુભાઈ એ બે પુરાણી ભાઇઓએ. આ બંને ભાઇઓના અભિશુદ્ધ જીવનનાં પ્રતિબિંબ ગૂજરાતે જોયાં અને જાણ્યાં છે. આ વિશુદ્ધિએ જ દૂરદૂરના યુવાનોને તેમના સંસર્ગમાં આણ્યા છે. અસહકારના યુગ પહેલાં આ યુવાનોએ અમુક જાતના ધ્યેય માટે શાળા-કૉલેજો છોડી છે. પિતાઓને દુભવીને ગામડાં તરફ પ્રસ્થાન કર્યું છે. અને હજીએ **'ગામડાં તરફ ફેરો'** ના પોકારો છતાં કોઈ ગામડાંમાં આવીને બેસતું નથી, ત્યારે વીસ-પચીસ વરસથી ગામડાંમાં બેસીને self supporting થઇને પુરાણી-મંડળના જે ભાઇઓએ દાખલો બેસાડ્યો છે એ આજે ગૂજરાતને યાદ આપતાં મને અનહદ આનંદ થાય છે. એક જોષી, બી. એજી. થઇને ૨૫ રૂા. માસિક નિર્વાહ પૂરતા લેઇને, સજોદમાં ખેતી કરે. એક દિનકર પંડ્યા તેમની સહાય માટે ત્યાં જાય અને ગામના લાંઠ લોકો આ 'ભણેલાઓને' હેરાન કરવામાં જ્યારે પાછી પાની કરતા ન હતા, ત્યારે આખલાઓનાં પૂંછડાં પકડીને, તેમની સાથે વાડો કૂદીને, તેમને ગામમાં લાવીને ડબ્બામાં પૂરે, અને ગામના દાદા તુલ્ય ગણાતા દુષ્ટોને પડકાર કરે. આ દિવસોનું સ્મરણ કરતાં હું રોમાંચ અનુભવું છું. હું એ યુવાનીને, એ શૌર્યને, એ સહિષ્ણુતાને વંદન કરું છું. અને હાલ પણ શું છે? પ્રિય પત્નીથી પથારીમાંથી બેઠું થવાતું નથી. તેમને

મોસંબી આપવા માટે ઘરમાં બે આના નથી. ત્યારે જંબુસરની લડત એકલે હાથે લડતા સર્વત્ર ગુમાવી બેઠેલા ખેડૂતોને પ્રોત્સાહન આપતા, પોલીસ અને સી. આઇ. ડી.ની આંખમાં ધૂળ નાંખી રાતોરાત ૮-૧૦ ગામડાં ફરી જતા, અને આખર લગી લડતને જ્વલંત રાખવા, જેલમાં ન જતાં બહાર રહેલા છોટુભાઈ પુરાણીની વીરતા અને ત્યાગને હું યાદ કરું છું, ત્યારે મારું માથું સ્વાભાવિક રીતે એ સંસ્કારમૂર્તિને નમી જાય છે. ગૂજરાતના કાર્યકર્તાઓમાં પુરાણીનો જોટો નથી એમ હું જ્યારે કહું છું ત્યારે કોઇની અવગણના કરવાનો મારો લગીરે ય આશય નથી. આ પુરાણી ભાઇઓએ વ્યાયામપ્રવૃત્તિને જન્માવી અનેક સાચા સરલ દિલના કાર્યકર્તાઓને ઉત્પન્ન કરી ગૂર્જરી માને ચરણે ધર્યા છે. બંધુભાવ, સાદાઈ, ખડતલપણું, સાફદિલી અને ઉચ્ચ જીવન માટેની અભીપ્સા આ પુરાણીમંડળના ગુણો છે, અને થોડા વખત પહેલાં ગુજરાતના એક મૂક સંસ્કારમૂર્તિએ મને યોગ્ય જ કહ્યું હતું કે સારા યે હિંદમાં હું ફર્યો છું, ઘણીખરી સંસ્થાઓમાં હું રહ્યો છું, અને ઠીક ઠીક જોઇ છે, પરંતુ જે બંધુભાવ અને અંદર અંદરનો સંબંધ મેં તમારા પુરાણીમંડળમાં જોયો છે, તેવો બીજે ક્યાં ય જોયો નથી. આ જ પણ સૌને આ બંધુભાવ, સરલતા ને સાદાઈ આ મંડળના માણસોમાં જણાયા વિના નહિ રહે.

શ્રી. અંબુભાઇ પુરાણી આજ ૧૫ વર્ષોથી (ઈ. સ. ૧૯૨૪થી) પોંડીચરીમાં જઇને બેઠા છે. બીજા કેટલાએ ભાઇઓ ત્યાં જઇને બેઠા છે. એમનાં તપ હજીએ ઘણાને આકર્ષે છે. અને જીવનને વિશુદ્ધ અને ઈશ્વરભક્તિમય બનાવવા ઘણાને ઉપદેશ આપી રહ્યાં છે. ધર્મના સાધન તરીકે શરીરને કસવું જોઇએ તે અંબુભાઇ અને બીજા ભાઇઓએ કર્યું છે; પરંતુ એ કસેલા દેહનો મોહ તેઓએ કદી રાખ્યો નથી.

અંબુભાઈ પુરાણીએ ગુજરાતના યુવાનોને જીવન જીવતાં શીખવાડ્યું છે. હજીએ ત્યાં રહ્યા રહ્યા અનેક યુવાનોની જીવનલીલાને એ તરંગમાન બનાવી રહ્યા છે. સાહિત્ય, કલા, તત્ત્વજ્ઞાન, વિજ્ઞાન આ બધાનો સુભગ સંયમ પોંડીચેરીમાં થયો છે. અને જીવનને અમુક બીબામાં કે વાડામાં ગોંધી ન રાખતાં નિઃસીમ આનંદ પ્રાપ્ત કરવા તરફ જીવનલીલાનું ઊર્ધ્વારોહણ સાધી રહ્યા છે. ગુજરાતના યુવાનો શરીરને તો ઘડશે જ પરંતુ તે ધર્મના સાધન માટે જ. શરીરને સુઘટ માંસલ તો બનાવશે જ; પણ તે 'માતા ગુર્જરી'ની સેવામાં કામ લગાડવા માટે જ.

જીવન

શરીર, ઈન્દ્રિયો, સત્ત્વ અને આત્માનો સંયોગ એને જ જીવન કહેવામાં આવે છે. એકલું શરીર નહિ પણ ઇન્દ્રિયો, મન અને આત્મા આ બધાંનું જીવનમાં અગત્યનું સ્થાન છે. આથી સમજાશે કે જીવન એકલા સશક્ત શરીર ઉપર જ નિર્ભર નથી. તેની પાછળ સર્વસત્તાધીશ મન છે, એટલે મનની સુધારણા માટે યુવાનોએ જાગ્રત રહેવું જોઇએ. ચિંતવન કરવું એ મનનું કાર્ય છે. સારાનરસા ચિંતન ઉપર મનની શુદ્ધિઅશુદ્ધિ નિર્ભર છે. મોહમયી મદિરાથી ઉન્મત્ત બનેલા આજના યુગના યુવાનોએ મનની વિશુદ્ધિ માટે ખાસ જાગ્રત રહેવાનું છે. આંખડીની મોહિની, દેહની અભિલાષા, અમર્યાદિત ભોગવિલાસ, અનર્ગલ તૃષ્ણા આ બધાં ભયસ્થાનો યુવાનોએ પોતાની જીવનનૌકા ખેડતાં દીવાદાંડી તરીકે ગણવાં જોઇએ.

આજના આ ઉત્સવમાં યુવાનોના અંગકસરતના પ્રયોગો જોયા, યુવાનોએ વ્યાયામમાં કેટલી પ્રગતિ સાધી છે તે નિહાળી. પરમાત્મા ગુજરાતમાં આ પ્રવૃત્તિ હજી પણ વેગવંતી બનાવે, એ જ અભીપ્સા.



વિદ્યાર્થીજીવનમાં શું કરવું જોઇએ?*



મનુષ્યજીવનની વસંત

ઠૂંઠવી નાખતા સુસવતા ઠંડા પવનવાળા શિયાળામાં સૃષ્ટિનું જીવન થંભી જાય છે. ગાતાં પંખીઓના કંઠ રૂંધાય છે, અને વનસ્પતિ માત્રની વૃદ્ધિ અટકી જાય છે. સૃષ્ટિને અટકાવી નાંખતા અને જીવનને રૂંધતા શિયાળા પછી આવતી વસંત કેવી મધુરી લાગે છે? તે ઋતુમાં વનસ્પતિ નવપલ્લવ વાઘા સજે છે, અને અનેક ફૂલના બહારથી બહેકી રહે છે. પંખીઓ ગાંડાંતુર થઇ કંઠમાંથી ગીતોની રેલ રેલાવે છે. બધી ઋતુઓમાં વસંતનું જે સ્થાન છે તે મનુષ્યજીવનમાં જુવાનીનું છે. યુવાવસ્થા એ જીવનનો વસંતકાળ છે. તે વખતે નસોમાં ચેતન અને જીવન ઉછાળા મારતું હોય છે. એ સમયમાં યુવાન દરેક પ્રસંગ તથા દરેક ચીજને કલ્પનાના જાદુઇ અંજનભરી આંખે જુએ છે. ઊંચું આદર્શમય જીવન, જીવવાના તેને કોડ હોય છે. મર્દાનગી, વીરતા, સત્ય, ત્યાગ, દેશસેવા, જનસેવા, પરોપકાર વગેરે આદર્શો તેને આકર્ષે

*પૂના એંગ્લો ગૂજરાતી હાઇસ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓ સમક્ષ જાન્યુઆરી '૩૮ના રોજ શ્રી. છોટાલાલ બાલકૃષ્ણ પુરાણીએ આપેલું વ્યાખ્યાન.

છે. અન્યાય, દંભ તથા વાખાં જોઇ તેના હૈયામાં ઝાળ ઊઠે છે. અન્યાયીને દંડવામાં, મવાલીને જેર કરવામાં તેમ જ પાખંડના પડદા તોડવામાં તેને ખૂબ મઝા પડે છે. તેનામાં રહેલી ક્રિયાશક્તિ અટકે તે દિશામાં બહાર પડવા તલપી રહે છે. ઉપર જણાવેલા શુદ્ધ તેમ જ વિકારી ભાવો એવા તો અદમ્ય જોરથી ઊઠે છે કે તેને હાથમાં રાખવાનું કામ અતિશય કઠણ થઇ પડે છે.

ઉપર જણાવી તેવી ઉદાર વૃત્તિઓ જેનામાં ન હોય તે ઉમરે જુવાન છતાં યુવાન નથી જ. જુવાની એ ભાવી ઘડતરનો ગાળો છે. માણસના ભાવી જીવનનો આધાર તેના આ ગાળાના ઘડતર ઉપર છે. આ કારણથી જ જુવાનોને દેશની પૂંજી અથવા આશારૂપ કહેલા છે.

આપણે ત્યાંનાં યુવાનોનાં જીવન તપાસીએ. તેમના જીવનમાં આદર્શ યુવાનનાં લક્ષણ જોવામાં આવે છે કે નહિ ? તે જોઇએ.

જીવન-આદર્શ

તમારૂં વિદ્યાર્થીજીવન તપાસો. તમે જાણો છો ખરા પણ તમારી આગળ જીવનનો કાંઇ આદર્શ હોય છે ખરો ? તમને કોઇ પૂછે કે ભણીને શું કરશો ? તો તમે કંઇ સ્પષ્ટ અને સાફ જવાબ આપી શકો ખરા ? મૅટ્રીક વર્ગમાં ભણતો વિદ્યાર્થી કૉલેજમાં જવાની વાતો કરશે, અને કૉલેજમાં ભણતો વિદ્યાર્થી બી. એ. થવાની વાતો કરશે; પણ ભણતર ભણી રહ્યા બાદ શું કરવું છે, તેનો ચોકખો ખ્યાલ ભાગ્યે જ કોઇને હોય છે. આને પરિણામે તે પોતાની રુચિ કે વિષયની ઉપયોગિતાની દૃષ્ટિએ નહિ પણ સહેલાઇથી પરીક્ષા પસાર થવાની દૃષ્ટિએ ભણવાના વિષય પસંદ કરે છે. ન ગમતા વિષયો તે કંટાળતો કંટાળતો ભણે છે, અને ભણે છે તે પણ પરીક્ષા પતે ભૂલવા માટે. આમ કરવામાં તેની કેટલી બધી શક્તિ વેડફાઇ જાય છે ?

અનિયમિતતા અને ગોખણપટ્ટી

આખા વર્ષભરમાં રજાઓ સુદ્ધાંમાં અમુક કલાક નિયમિત રીતે વાંચવાની ટેવ તમે ક્યાં પાડો છો? આખા વર્ષનો અર્ધો અથવા તેથી પણ વધારે સમય મોજમઝામાં ગુમાવી પરીક્ષા પાસે આવતાં તો ઉજાગરા કરી વાંચો છો. પરીક્ષારૂપી તલવાર માથા ઉપર લટકતી હોય તેવે સમયે એકી સાથે વાંચેલું તમને કેવી રીતે પચે? એ તો તમે જે વાંચો તે પૂરું પાધરૂં સમજ્યા વગર ગોખીને મોંઢે કરવાના હેતુથી જ વંચાય. વરસાદનું પાણી જમીનમાં ભર્યા વગર દરિયામાં વહી જાય તો તેથી ધરતીના પેટામાં પાણીનો સંઘરો થાય ખરો? અને તે ન થાય તો ઝરણ તથા કૂવારૂપે જમીનમાંથી પાણી કેમ કરી મળે? તમે વાંચો છો તેમ વાંચવાથી તો તમને તે વાંચ્યાનો કાંઈ સ્થાયી લાભ મળવા સંભવ નથી. એ તમારૂં વાંચેલું તથા તે માટે લીધેલી મહેનત કમજરે જવાની છે. પરીક્ષા પત્યા પછી તમે વાંચેલું બધું ભૂલી જવાના છો, અને તે તમને તમારા જીવનમાં કાંઇ જ કામ લાગવાનું નથી. આમ અભ્યાસ કરવામાં કંઇ પ્રમાણિકતા જણાય છે ખરી? અભ્યાસ કરવાની એવી ખોટી રીતથી તમારી મગજની શક્તિ વિકસવાને બદલે ઉલટી બગડે છે. ઠરાવેલાં પાઠ્યપુસ્તકોનો બરાબર અભ્યાસ કરવાને બદલે તમે ટૂંકી 'નોટો' ગોખી મારો છો. સટોડીઆ વગર મહેનતે અને ટૂંકામાં ટૂંકે રસ્તે ધનવાન થવા સટ્ટો ખેલે છે. તમે ભણતરમાં સટ્ટો ખેલો છો. વિદ્યા જોડે સટ્ટો ખેલનારો કદી સુખી થયો સાંભળ્યો છે? પણ વાત આટલેથી પતતી હોય તો ધૂળ નાંખી. કોઇ પણ જાતની પદ્ધતિ વગર આમ અભ્યાસ કર્યા પછી, વળી તમે શિક્ષકો તથા પરીક્ષકોની તપાસ કરી તેમના પર શિફારશ ચિઠ્ઠીઓ લઈ જઇ અયોગ્ય દબાણ કરવાની તથા તેમની ખુશામદ કરીને ધમાલ

કરવાની વૃત્તિ સેવો એ તો છેક જ નિંદ્ય. વાંચવાના વખતે વાંચવું નહિ અને વરસ બગાડવું, અને પછી વરસ બગડે એમ કહી વગર વાંચે પાસ થવા માટે અપ્રામાણિક પ્રયત્નો કરવા એ બધામાં તમને પ્રામાણિક વિદ્યાર્થીનાં લક્ષણ જણાય છે ? આવા આવા પ્રયત્નો કરી પરીક્ષા પસાર કરો એમાં મઝા શી ? એમ કરવામાં તમે તમારૂં ચારિત્ર્ય કેવું બગાડો છો એનો તમને ખ્યાલ આવે છે ?

ખર્ચાળ ટેવો

વળી વિદ્યાર્થીઅવસ્થામાં તમે કેવી ખોટી અને ખર્ચાળ ટેવો પાડો છો ? તમારાં માબાપ ગરીબીમાં કઠણ જીવન ગુજારી, પેટે પાટા બાંધી, તમારા ભણવાના ખર્ચનાં નાણાં મોકલતાં હોય, અને તમે શાહજાદાની પેઠે મોજ માણતા હો એ કેવું ? તમારા પીશિયારીખોર જીવનનો ખોટો ખર્ચ છૂપાવવા તમે કેવાં કેવાં જૂઠાં બહાનાંઓથી તમારાં ભોળાં માબાપને છેતરો છો ? તમારાથી તમારૂં ધોતિયું ધોવાય નહિ, તમારે ધોબીનાં ધોયેલાં જ કપડાં જોઈએ, તમારો હલકો સરખો સામાન ઊંચકી જવામાં તમને શરમ લાગે. સાદા પહેરવેશ પર તમારા નાકની ટીશીઓ ચઢે, આવા નકામા મિથ્યાભિમાનના નાટકથી તમારાં ચારિત્ર્ય કેવાં ઘડાય ?

બીજા દેશોની સરખામણીમાં આપણા દેશનો વિદ્યાર્થી પોતાના જીવનના ઘડતરકાળમાં પોતાના જીવનનું ઘડતર ઘડવામાં નિષ્ફળ કેમ જાય છે ? એમાં એકલા વિદ્યાર્થીનો વાંક કાઢીએ તો તે વાજબી નથી. મને તો એમ સમજાય છે કે સાચા અને સારા આદર્શ નજર આગળ નહિ હોવાથી આવી પરિસ્થિતિ ઊભી થાય છે.

હલકો આદર્શ

ઘરમાં માબાપ તથા શાળાઓમાં શિક્ષકો તેમજ બીજાં સગાં-

વડીલો નાનપણથી ઠોકી ઠોકીને તેના મગજમાં એક વાત—એક આદર્શ ઠસાવે છે. તે આદર્શ એ કે ગમે તેમ કરી પેટ ભરવું, તથા જીવન-નિર્વાહ કરવો, જાતે ભોગવિલાસ ભોગવવો તથા કુટુંબીજનોને ભોગ ભોગવવાની સવડ કરી આપવી. આમ કરવું એ પરમ પુરુષાર્થ છે, તથા એ જ જીવનનું સાર્થક છે. આ આદર્શ બહુ જ સ્વાર્થી, ટૂંક-નજરો અને નઠારો છે. ઊંચા માનવજીવનનું તત્ત્વ તેના જોવામાં આવતું નથી. આવા આદર્શવાળો આદમી જીવનના કોઇ પણ ક્ષેત્રમાં નકામો જ થઇ પડે. ગમે તેમ પેટ ભરવું, તથા મોજ કરવી, પોતા સિવાય બીજા કશાનો વિચાર ન કરવો, એ જ્યાં જીવનનો આદર્શ થઇ પડે ત્યાં જીવન કેવું થાય? એવું હોય ત્યાં વિદ્યાર્થી વિદ્યાપ્રાપ્તિ માટે કે બુદ્ધિવિકાસ માટે, કે દૃષ્ટિ વિશાળ કરવા માટે ભણતો નથી; પણ જેમ તેમ કરી પરીક્ષા પસાર કરી નોકરી મેળવી પેટિયું કૂટી કાઢવા માટે જ ભણે છે. આમ પેટિયું કૂટી કાઢવાની તથા ગમે તેમ કરી પોતાને તથા પોતાના કુટુંબને માટે ભોગવિલાસનાં સાધન ઊભાં કરી લેવાની વૃત્તિવાળા યુવાનોમાં ચારિત્ર્યબળ કેટલું હોય? આવા વૃત્તિવાળા યુવાનો આગળ જતાં સરકારી કે ખાનગી નોકરીમાં જોડાય ત્યારે તેમની આગળ જીવનનો કાંઇ ઊંચો આદર્શ શેનો હોય? પોતે જાહેરપ્રજાનો નોકર છે, જાહેરપ્રજાની સેવા કરવી એ પોતાનો ધર્મ છે એ ભાવના તેમનામાં ક્યાંથી હોય? પ્રજાનું હિત જાળવવું એ જાહેર નોકર તરીકે પોતાની ફરજ છે એ વાત ભૂલી ઉપરીની ખુશામત કરી પોતાના દેશબંધુઓના હિતને ભૂલી પોતાનું સુધારવા મથવાની અ-રાષ્ટ્રીય વૃત્તિવાળા હાલના જાહેર નોકરો હાલની કેળવણીના ફલરૂપ છે.

કેળવણીનાં ભૂંડાં તત્ત્વો

કૉલેજમાં જુઓ તો આજ વાતાવરણ જોવામાં આવશે. વ્યક્તિ-

ત્વવાળા પ્રોફેસરો ભાગ્યે જ જોવામાં આવે છે. પુસ્તકીઆ ભણતરનો દમામ, પરીક્ષકપણાનો કેફ, મનસ્વી, સ્વચ્છંદી, વિલાસભર્યું જીવન એ તેમનાં વિશિષ્ટ લક્ષણ હોય છે. પોતાના વિષયનો ઊંડો અને તલસ્પર્શી અભ્યાસ કરનાર થોડા; વિદ્યાર્થીઓનાં જીવન ઘડવાની તાકાત અને વૃત્તિવાળા તેથી પણ થોડા. રાષ્ટ્રદૃષ્ટિવાળા પ્રોફેસરો તો નહિ જેવા જ જોવામાં આવે છે. આવાઓના સંસર્ગમાં રહેનારા વિદ્યાર્થીઓનું ચારિત્ર શું ઘડાય ?

હાલની કેળવણીએ પણ આપણા યુવાનોનું અધઃપતન કરવામાં જેવો તેવો ભાગ ભજવ્યો નથી. ધનલોભી વેપારી મંડળીએ સોંઘા કારકુનો મેળવવા ઊભાં કરેલાં કારખાનાં રૂપ આપણી શાળાઓ તથા મહાશાળાઓમાંથી આવાજ અરાષ્ટ્રીયવૃત્તિવાળા, સાહસ વગરના, તથા ચારિત્રહીન કારકુનો પેદા ન થાય તો બીજું શું થાય ? આપણને મળતી કેળવણીનો મોટામાં મોટો દોષ એ છે કે તે આપણને આપણા પૂર્વજો તથા પ્રાચીન જીવનના આદર્શોથી તદ્દન અલગ કરી નાંખે છે. આપણા દેશનો ખરો ઇતિહાસ આપણને શીખવવામાં આવતો નથી. પરદેશીઓના મતાગ્રહથી રંગાયેલો તથા તેમના હાથે લખાયેલો ઇતિહાસ શીખવાથી આપણા વીર પુરુષો તથા આપણા પ્રાચીન આદર્શો તરફ આપણા દિલમાં ઘૃણાનો ભાવ પેદા થાય છે. સાથે સાથે યુરોપની અને ખાસકરીને વિલાયતની સંસ્કૃતિનાં ભારોભાર વખાણનાં લખાણનો પ્રભાવ આપણા વિદ્યાર્થીઓનાં કુમળાં મગજ પર પડે છે. આવી એવડી એકતરફીથી આપણા યુવાન વિદ્યાથીઓમાં રાષ્ટ્રપ્રેમ ખીલવા પામતો નથી. પણ યુરોપિયન પ્રજા કરતાં આપણે કનિષ્ઠ અથવા ઊતરતા છીએ એવો ભાવ—એવી કનિષ્ઠતાની ગ્રંથિ કેળવાય છે. આપણી ભાવી ઉન્નતિમાં આ એક બહુ બાધકતત્ત્વ છે. પરીક્ષા એ

નોકરી મેળવવાનું સાધન હોવાથી પરીક્ષા પસાર કરવી એ ભણતરનું ધ્યેય બને છે, અને તેમ છતાં વિદ્યાપ્રાપ્તિ વ્યાપારનો વિષય બની જાય છે. વળી પરભાષાદ્વારા શિક્ષણ લેવાનું હોવાથી તે ભાષા પર કાબૂ મેળવવામાં ઘણી શક્તિનો વ્યય થાય છે, એટલે પરિણામે સ્વતંત્ર વિચાર કરવાની ટેવ ખીલવા પામતી નથી. વળી પરભાષા પર આટલું બધું હદ બહારનું લક્ષ આપવાથી માતૃભાષા પર કાબૂ મેળવવાની બાબતમાં આપણે પ્રમાદી બનીએ છીએ, અને પછી ઓછા ખેડાણને અંગે તેની વિચારો દર્શાવવાની શક્તિ ઘટી ગયેલી જણાય છે. એટલે તે કારણે તેના પ્રત્યે આપણને અરુચિ અને ઘૃણાભાવ થાય છે. માતૃ-ભાષા પ્રત્યેનો આપણો રાષ્ટ્રભાવ કમજોર થાય છે.

રાષ્ટ્રપ્રેમ કેળવો.

હાલની કેળવણીપદ્ધતિનાં ભૂંડાં તત્ત્વો મેં તમને કહ્યાં. એક વાત હું તમારા સૌના મગજ પર ઠસાવવા માગું છું : આપણે હિન્દી છીએ, તથા હિન્દ આપણી માતૃભૂમિ છે, એ વાત તમારાં અંતરમાં તમે હમેશાં જીવતી જાગતી રાખજો. ક્ષણેક્ષણે અને પળેપળે એ વાતનું રટણ તમારાં હૃદયમાં કર્યા જ કરજો.

આપણો દેશ બહુ મોટો અને વિશાળ છે. ચીન સિવાય દુનિયાના બીજા કોઇ દેશમાં આપણા દેશ જેટલી વસ્તી નથી. આખી દુનિયાની વસ્તીનો છઠ્ઠો ભાગ આપણા દેશમાં વસે છે. આપણા દેશની ભૂમિ બહુ રસાળ છે. ગંગા તથા જમના નદીઓ વચ્ચેના આન્તર્વેદી પ્રદેશની ફળદ્રુપતાની બરાબરી દુનિયાના કયા દેશની ભૂમિ કરી શકે એમ છે? ત્યાં વગર પાણી પાયે ઉત્તમોત્તમ આંબાઓ તથા જાત જાતની શાકભાજી ઊગી નીકળે છે. કાશ્મીરનું નંદનવન સમું પ્રકૃતિ-સૌંદર્ય દુનિયાના બીજા કોઇ ભાગમાં જોવામાં આવે એમ નથી. કૃષ્ણા

અને ગોદાવરીના મુખ વચ્ચેના પ્રદેશની ભૂમિ ભરચક પાકથી ઢંકાય છે, અને રસાળ ભૂમિને કારણે ગૂજરાતના ખંતીલા ખેડુતોએ પોતાના પ્રાંતને "હિન્દના બાગ"ની ઉપમા અપાવી છે.

હિમાલયના ઉચ્ચ પ્રદેશોમાં પીગળતા બરફ જેટલી શીતળ હવાથી માંડી મદ્રાસની ઉષ્ણકટિબંધની હવા વચ્ચેના તમામ નમૂના આપણા દેશમાં જોવામાં આવે છે.

કુદરતની આવી મહેર છતાં, આપણો દેશ આટલો મોટો અને વિશાળ છે તથા જ્યાં ૩૫ કરોડની વસ્તી છે છતાં, આપણે પરાધીન જીવન ભોગવીએ છીએ. આપણા દેશમાં આપણી રાજ્યસત્તા ચાલતી નથી. આપણા દેશની ૩૫ કરોડની વસ્તી પર ચાર કરોડ વસ્તીવાળી ઇંગ્લેન્ડની પ્રજા સત્તા જમાવી બેઠી છે. આપણા દેશમાં આપણું રાજ્ય નથી; પણ આપણે પરાધીન અને પરતંત્ર છીએ એ વાત દરેક હિન્દીના હૃદયમાં કાંટા પેઠે ખૂંચવી જોઇએ. એ પરાધીનતાની દશામાંથી છૂટીએ નહિ ત્યાં સુધી આપણો ખરો વિકાસ કદી થઇ શકે નહિ. આત્માને કચડી નાંખતી પરબેડીનું લાંછન આપણે દૂર કરવું જ પડશે. ગુલામનું તે કાંઇ જીવન છે? એવા જીવનમાં આનંદ કેવો અને ભોગવિલાસ કેવા? સારાં સારાં કપડાં પહેરી તથા માથે હેટ મૂકી પરદેશી લેબાશ પહેરી રોફ કર્યે કપાળે ચોંટેલું ગુલામીનું લાંછન લૂછાતું હશે કે? ગુલામોને એવા ઠઠારા શોભતા હશે કે? યુવાનો, હમેશાં યાદ રાખજો કે હિન્દ તમારી માતૃભૂમિ છે, અને તે આજે પરતંત્ર છે. એને બંધનમુક્ત કરવી એ તમારૂં પરમ કર્તવ્ય છે. જે યુવાન આ વાત ભૂલે છે, આ વાતમાં ગાફેલ અથવા પ્રમાદી રહે છે તેનું જીવન વ્યર્થ અને ભારરૂપ છે. દરેક વિદ્યાર્થીએ આ વાત નિત્ય સ્મરણમાં રાખી

પોતાના દેશને આઝાદ કરવામાં કાંઇ ને કાંઇ ફાળો આપવાનો મનમાં સંકલ્પ કરવો જોઇએ.

તમે કહેશો કે અમે તો વિદ્યાર્થી છીએ, અમે સ્વતંત્ર નથી, માબાપને પૈસે ભણીએ છીએ. એટલે અમે શો ફાળો આપી શકીએ ? અમે શું કરીએ ? અમે શું કરી શકીએ ? તમારા આ પ્રશ્નોના મારે જવાબ આપવા છે.

બે દાયકા પહેલાં

આજથી આશરે બે દાયકા ઉપર ઐતિહાસિક ઘટનાઓની રંગભૂમિરૂપ મહારાષ્ટ્રના પાટનગર પૂનામાં મહાત્મા ગાંધીજી આવ્યા હતા. એ વખતે તેઓ મહાત્મા તરીકે જગમશહૂર થયા ન હતા. પણ સાદા મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધીના નામથી જ ઓળખાતા હતા. હિન્દના લોક હાલના જેટલા તેમને ઓળખતા થયા ન હતા. રાજકારણમાં એમણે ગુરુ માનેલા શ્રી. ગોખલેજીનું એ નગર હતું. તેમના જીવનના સ્મારકરૂપ બે મોટી સંસ્થાઓ તે નગરમાં હતી. એક "ફર્ગ્યુસન કૉલેજ" અને બીજી "સર્વન્ટસ્ ઑફ ઇન્ડીઆ સોસાયટી." ફર્ગ્યુસન કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓ આગળ ભાષણ આપતાં, આપણી શાળાઓ તથા કૉલેજોમાં અપાતાં શિક્ષણની નિષ્ફળતા બતાવતાં ગાંધીજીએ કહ્યું, કે "મારું ચાલે તો હું આ કૉલેજને દિવાસળી ચાંપું." તેમના તે વખતના ઉદ્ગારો ઘણાને એક પાગલના પ્રલાપ જેવા લાગ્યા હતા. બધા કહેતા હતા, કે "શું ભણ્યા વગર તે ચાલે ?" ભણ્યા વગર આપણી આંખો ક્યાંથી ઉઘડે ? શ્રી. ટિળક મહારાજ, શ્રી. દાદાભાઇ, ગાંધીજી પોતે પણ શું એ શાળામાં ભણ્યા ન હતા ? તેમને મળેલા ભણતરના પ્રતાપે જ તેમની આંખો ઊઘડી હતી, તો આ પુરુષ આ તે શી વાત અત્યારે

કરી રહ્યો છે?" અનુભવે આજે આપણને સમજાયું છે કે તેમના ઉદ્દગાર બહુ ઊંડા અને અનુભવના હતા. હાલની પદ્ધતિએ ભણનાર-માં રાષ્ટ્રભાવનાનો કેવો નાશ થાય છે તેનો અનુભવ આપણને થઇ ચૂકયો છે !

પણ હું તમને એવું કાંઇ કહેવા માગતો નથી. અને તેમ કરવા હું કહું તો તમે ઓછા તેમ કરો એમ હતા ? ખરું કે ખોટું સમજીને હાલમાં અપાતી કેળવણી લેવાનો તમે નિશ્ચય કર્યો છે તો ભલે તે કેળવણી લ્યો, પણ સાથે સાથે આપણા દેશનું બહેતર થાય, આપણા દેશના સ્વતંત્રતાપ્રાપ્તિના યત્નોને બળ અને સહાય મળે એમ તો તમે જરૂર કરતા રહો.

તમે કહેશો, અમારે ભણવાનું રહ્યું એટલે અમે તે દેશની સ્વ-તંત્રતાપ્રાપ્તિના યત્નોમાં શું ફાળો આપી શકીએ ?

આખા દેશમાં સ્વતંત્રતા મેળવવાની લડત પૂર જોસમાં ચાલતી હોય તે વખતે વિદ્યાર્થીઓએ શું કરવું જોઇએ તે હું નહિ કહું. પર-તંત્રતાની ધૂંસરી ફેંકી દઇ સ્વતંત્રતા મેળવનાર દેશોનો ઇતિહાસ વાંચો; અને જુઓ કે તેવે સમયે તે દેશના યુવાનોએ શું કર્યું છે ?

પણ આજે દેશમાં લડત છે નહિ, એટલે એવે પ્રસંગે તમે શું કરી શકો તે હું તમને કહીશ.

ચારિત્ર્ય

તમારું ભણતર તમે ભલે ભણો, પણ વિદ્યાર્થીઅવસ્થામાં તમારું ચારિત્ર્ય ઉત્તમ પ્રકારે ઘડવાનો યત્ન તમે કાં ન કરો? તમે લબાડ, જુઠ્ઠા, અને ગપોડી શા માટે થાઓ? ઇન્દ્રિયોના વેગને વશ થઇ ભોગ-વિલાસમાં મચ્યા રહેવાની ટેવ તમે શા માટે પાડો? વિદ્યાર્થીઅવ-

સ્થામાં સાદું સંયમી જીવન ગાળી, જે ભણો તે જીવ દઈ ભણવાનો યત્ન તમે કાં ન કરો ? નિયમિત અભ્યાસ કરવાની અને સ્વતંત્ર વિચાર કરવાની ટેવ તમે કેમ ન પાડો ? માત્ર પરીક્ષા માટે જ નહિ, પણ બુદ્ધિના વિકાસ માટે તથા સારી માહિતી અને સારા વિચારોનું ભરણું ભરવા માટે અભ્યાસ કરો અને એ અભ્યાસથી મેળવેલા જ્ઞાનનો લાભ તમારા ઓછા ભાગ્યશાળી ભાઈઓને આપવાનો સંકલ્પ કરો તો કેવું સારૂં ! આમ કરવામાં તમારે તમારા માબાપનો, સરકારનો કે કોઈનો વિરોધ કરવો પડતો નથી. તે માટે તો તમારે માત્ર તમારી નિરંકુશ ભોગવૃત્તિને સંયમથી યોગ્ય મર્યાદામાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો પડશે.

તમે યોગી કે સાધુ કે રડતી સુરતવાળા દીવેલીઆ બની જાઓ એમ મારૂં કહેવું નથી. તમે હસો, રમો, વિનોદ કરો, મર્દાની શોખ કેળવો, તરો, નાવડી ચલાવો, દોડવાની શરત કરો, લાંબાં પર્યટનો કરો, નાટ્યપ્રયોગો ભજવો, પણ એ બધું યોગ્ય મર્યાદામાં રહીને; અભ્યાસને ભોગે નહિ. પણ તેની સાથે સાથે જીવનનો ઉલ્લાસ જરૂર કેળવો; પણ ઉલ્લાસને નામે વિલાસમાં સરી ન પડો. નાટક-સિનેમાનો છંદ, હોટલના ચસકા, ફેન્સી કપડાંનો હદ બહારનો શોખ, વાળની વધારે ટાપટીપ, એ બધાં શું જીવનનાં ઉલ્લાસનાં નિશાન છે ? એ તો વિલાસનાં ચિહ્‌ન છે. ભોગવિલાસ તૃપ્ત કરવાની અસંયમભરી ટેવ જુવાનીમાં પડી હશે તો તેથી શરીરસ્વાસ્થ્યના પાયા દોદળા થશે, અને એવી ટેવોથી જર્જરિત થયેલા શરીરની અવસ્થા, સાયંકાળે એટલે વૃદ્ધાવસ્થા વખતે સુખપૂર્ણ તથા નીરોગી રહેવાને બદલે નિર્બળ, દોદળી અને બીજાને ભારરૂપ થવાની. પોતાનું ચારિત્ર ઘડવાની પ્રવૃત્તિ દરેક યુવાન પોતાની વિદ્યાર્થીઅવસ્થામાં કરી શકે છે. એમ કરવામાં

જરૂર માત્ર એની અગત્ય સમજી ચીવટાઇ અને આગ્રહથી તેમાં વળગી રહેવાની છે. સત્સંકલ્પ તથા વૃત્તિ એ બે આને માટે જરૂરનાં છે.

વ્યાયામનો શોખ કેળવો

ચારિત્રના ઘડતરના જેટલી જ ઉપયોગી પ્રવૃત્તિ વ્યાયામની છે. આપણા ગૂજરાતના યુવાનોનાં શરીર તો જુઓ? કેવાં બેડોળ, કઢંગાં, નબળાં અને પ્રમાણ વગરનાં હોય છે!! માયકાંગલાં શરીર, કાયરતા તથા બીકણપણું જાણે ગૂજરાતીઓનાં ખાસ લક્ષણ થઇ પડયાં છે. ગૂજરાતી યુવાનોનાં શરીર આવાં કેમ! વ્યાયામ અને બ્રહ્મચર્યને અભાવે એમનાં શરીર એવાં થયાં છે. ગૂજરાતી પ્રજા મોટે ભાગે વેપારી પ્રજા હોવાથી તે ધન કમાવા પાછળ જ ધ્યાન આપતી રહી છે. પોતાના છોકરા ખૂબ ભણેગણે અને નોકરીએ લાગે અથવા સફળતાથી ધંધો કરે એટલે તેનાં વડીલો તેને તથા પોતાને કૃતાર્થ માને. હિંદના બીજા પ્રાન્તોનાં પ્રમાણમાં ગૂજરાતી પ્રજા પર પરદેશીઓના હુમલા ઓછા અને લાંબે ગાળે થયા છે. તેથી પણ આપણા પ્રાન્તની પ્રજાને વીરત્વ કેળવવાના પ્રસંગો ઓછા મળેલા. એટલે વ્યાયામથી શરીરને કસી મજબૂત બનાવવાની જરૂર તેને જણાયેલી નહિ આપણા યુવાનોની આવી કાયરતા અને કમજોરી આપણા માટે કલંકરૂપ છે. અન્યાય અને અત્યાચારને પ્રસંગે મર્દના દિલમાં ઝાળ ઊઠયા વગર રહે જ નહિ. તે પ્રસંગે તે જરૂર ઝૂઝે તથા તે અસત્ય, અન્યાય અને અત્યાચાર દૂર થાય ત્યાં સુધી જંપે નહિ. આવી વીરતાવાળા યુવાનો પેદા થાય તો જ દેશનું દળદર ફીટે. વીરતાનો આધાર માત્ર શરીરબળ ઉપર નથી એ વાત ખરી છે. છતાં પણ શરીરબળ વીરતાનો ગુણ કેળવવામાં બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે, એ તો નિઃસંદેહ વાત છે.

આપણા યુવાનોમાં વ્યાયામનો પ્રચાર કરવાની પ્રવૃત્તિ હું તમારી આગળ રજૂ કરું છું. એ પ્રવૃત્તિ યુવાનોની જ ખાસ પ્રવૃત્તિ છે. એ

તેમની મિલકત અને વારસારૂપ છે. એ પ્રવૃત્તિથી દેશને પરમ લાભ છે, અને દરેક યુવાન ધારે તો એમાં પૂરો ફાળો આપી શકે એમ છે. એમાં એને નથી માબાપનો વિરોધ કરવો પડતો, કે નથી સરકાર સાથે બાઝવું પડતું. એ પ્રવૃત્તિમાં ઝાઝા ધનની જરૂર નથી પડતી. જરૂર છે માત્ર પોતાના અંતરના ઉત્સાહની. એક પણ દિવસ પાડ્યા વગર નિત્ય નિયમિતપણે અખાડે જઇ કસરત શીખી તે કરવાની તથા પોતાને આવડતું હોય તે બીજાને શીખવવાની વૃત્તિ તથા દૃઢ સંકલ્પની જ એમાં જરૂર છે. યુવાનોના બનેલા યુવકસંઘોએ આ પ્રવૃત્તિને પોતાના કાર્યક્રમનું મુખ્ય અંગ બનાવવાની જરૂર છે. દેશી વ્યાયામપદ્ધતિ તથા રમતો તથા મર્દાની ખેલોનું યોગ્ય મિશ્રણ કરવાથી વ્યાયામને ખૂબ રસિક બનાવી શકાય તેમ છે. સૌ યુવાનો આ પ્રવૃત્તિનો વેગભર પ્રચાર કરે તો થોડા વખતમાં આખા ગૂજરાતની મુખકળા ફરી જાય. અત્યારે વ્યાયામ પ્રત્યે રુચિ તો થયેલી જણાય છે. પણ હજુ આપણા યુવાનોને વ્યાયામનો શોખ લાગ્યો નથી. વ્યાયામની આદત હજુ પડી નથી. હજુ દેશી વ્યાયામપદ્ધતિનાં મહિમા તથા શ્રેષ્ઠતા આપણા યુવાનોના સમજવામાં આવ્યાં નથી. પણ હું તમને ખાત્રી આપું છું, કે આપણી વ્યાયામપદ્ધતિ બહુ સરલ-સાદી તેમ છતાં શાસ્ત્રીય છે. એ પદ્ધતિ માત્ર સ્નાયુબળ કેળવવા મથતી નથી. તેનો હેતુ તો આદમીની જીવનશક્તિ વધારવાનો છે.

મજબૂત શરીરવાળા અને સદાચારી યુવાનોથી જ દેશનું દળદર ફીટવાનું છે. તેવા યુવાનો પેદા કરનારી આ વ્યાયામપ્રવૃત્તિની કિંમત જેટલી આંકીએ તેટલી ઓછી. જૂનાં, સુષુપ્ત અવસ્થામાં આવી પડેલાં યુવકમંડળો આખા ગૂજરાતભરમાં આ પ્રવૃત્તિ કેમ ન ઉપાડી લે?



શિક્ષકો શું કરી શકે ?*

●

પરીક્ષા

પરીક્ષાનાં પરિણામ આજે બહાર પડ્યાં છે. તમારામાંના કેટલાક તેમાં નિષ્ફળ નીવડ્યા હશે. પરીક્ષામાં નિષ્ફળ નીવડેલા પુરુષ તથા સ્ત્રી-વિદ્યાર્થીઓનાં મોં પર શોક અને નિરાશાની ઊંડી અસર જોવામાં આવે છે. અને તે જોઈને મને ખરેખર દિલગીરી થાય છે. પણ પરીક્ષાનાં પરિણામ માટે આટલો બધો સંતાપ શા માટે, એ મને સમજાતું નથી. પરીક્ષાની નિષ્ફળતાને તમે આટલી મોટી આપત્તિ શા માટે ગણો છો ? મારો આમ કહેવાનો એ ભાવાર્થ નથી કે તમે પરીક્ષાની તૈયારીમાં બેદરકાર રહો, અને અભ્યાસ ચિત્ત રાખી ન કરો. પણ પૂરો યત્ન કર્યા છતાં નિષ્ફળતા આવે તો આટલો બધો સંતાપ ન કરો. આ પરીક્ષા તે શું તમારી માણસાઈની પરીક્ષા છે ? અને તે શું જીવનમરણનો પ્રશ્ન છે ? તમારી ખરી પરીક્ષા તો તમે જે ક્ષેત્રમાં

---

*અમદાવાદ શહેરસુધરાઈના "વ્યાયામ વિદ્યાલય"માંથી વિદાય લેતા શિક્ષકો સમક્ષ તા. ૩૦ : ૧૧ : ૧૯૩૭ના રોજ શ્રી. છોટાલાલ બાલકૃષ્ણ પુરાણીએ આપેલું વ્યાખ્યાન.

હવે પછી કામ કરવાનાં છો, તેમાં તમે કેટલો જીવ રાખી કામ કરશો તેની ઉપર છે. તમારે ખોળે મૂકાએલાં બાળકો પ્રત્યે તમે દિલની સચ્ચાઇથી જે કામ કરશો, તેના ઉપર તમારી ખરી માણસાઇનો આધાર રહેશે. પરીક્ષાની સંસ્થા અપૂર્ણ અને ખોડીલી હોવા છતાં આપણા વ્યવહાર માટે જરૂરી અને કેટલેક અંશે ઉપયોગી છે. અને એ સંસ્થાનો ઉપયોગ કરીએ ત્યાં સુધી તેનાં ધોરણ સાચવવાં જોઇએ. વિદ્યાર્થીઓની તૈયારી વિષયો વાંચી, યાદ કરી, તેમના વિચારો દર્શાવવાની તેની તૈયારીના માપનો અંદાજ આ પરીક્ષાઓ આપે છે અને તે હેતુ તો સાચવવો જોઈએ. એવું ધોરણ રાખવામાં ન આવે તો તો કાળજીવાળા, અને કાળજી વગરના વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે કાંઇ ભેદ રહે નહિ અને અભ્યાસમાં અવ્યવસ્થા આવી જાય.

નિકટ સહવાસ

સાત માસ સુધી આપણે એક એકના નિકટ સહવાસમાં આવ્યા છીએ. એ સમય દરમ્યાન આપણી વચ્ચેનો સંબંધ બહુ મીઠો રહેલો છે. અનેક મુશ્કેલીઓ આપણે પરસ્પર સહકારથી વટાવી છે. સાથીદારના ભાવથી આપણે કામ કર્યું છે. આ સંસ્થાના શિક્ષકવર્ગે તમને કદી તેમનાથી ઊતરતા વર્ગના અને તેમની સત્તાને આધીન વર્ગના જેવા ગણ્યા નથી. અમે અમારી જાતને તમારા કરતાં વયમાં તથા અનુભવે મોટા સ્નેહીઓ જેમ લેખેલી છે; શિક્ષકના અધિકારીની રૂએ વર્તન રાખ્યું નથી. આપણા આ સાત માસના પરિચયને અંતે હું તમારી પાસે એક યાચના કરૂં, તો તે વધારે પડતી નહિ ગણાય. મારી યાચના એ છે, કે તમે એક વાત તમારા ચિત્તમાં ખૂબ ઠસાવો. અને તે એ કે તમે હિંદી છો અને તમારો દેશ પરાધીન છે. આ વાત તમારા દિલમાં જીવતી જાગતી રહેવી જોઇએ. મર્મસ્થાનમાં

ઘોચાયલા કાંટા પેઠે એ વાત તમને હમેશાં ખૂંચતી રહેવી જોઇએ. તમારે તમારી દીનહીન અને દરિદ્ર માતૃભૂમિની પરાધીનતાની દિશા ટાળવા હમેશાં તત્પર રહેવું જોઇએ.

નેતા અને પ્રજા

તમે કહેશો કે અમે ગરીબ બિચારા શિક્ષકો તે શું કરી શકીએ ? તો હું તમને કહીશ કે તમે નહિ કરી શકો તો કોણ કરી શકશે ? તમે તમારી જાતમાં આવા અશ્રદ્ધાળુ ન બનો. તમારા મનમાં એમ હોય કે નેતાઓથી દેશનો ઉદ્ધાર થશે તો તે ભૂલી જજો. નેતાઓના બે પ્રકાર છે. એક યુગપ્રવર્તક અથવા યુગસર્જક અને બીજા યુગ-દર્શક નેતાઓ. પૂ. ગાંધીજી પહેલા વર્ગમાં આવે છે. બીજા બધા વધારે કે ઓછે અંશે બીજા વર્ગમાં આવે છે. આ બીજા વર્ગના નેતાઓ પોતપોતાના યુગની પ્રજાના દિલમાં રહેલી આશાઓ અને મહત્ત્વા-કાંક્ષાઓને ભાષામાં વ્યક્ત કરે છે. અથવા જથાબંધ માલ વેચનાર મોટા વેપારી જેવા ચિંતકોના વિચારોને છૂટક વેપારી બની પ્રજાને પહોંચાડે છે. ભગવાને ગોવર્ધન પર્વત ઊંચક્યો એ વાત તો ખરી, પણ ગોવાળીઆઓએ પણ તેને ટેકો કરવા પોતાની લાકડીઓ ધરી હતી. ગોવાળીઆઓની લાકડીઓના ટેકાની જરૂર હતી કે કેમ એ જુદી વાત છે. પણ એમના એ કૃત્ય પાછળ રહેલી ભાવના ખરેખર કીમતી છે. નેતાઓ ઘડિયાળના ચંદા જેવા છે. આમપ્રજા તેના યંત્રના કમાન તથા ચક્કરો જેવી છે. એ બંને વચ્ચે પરસ્પર આશ્રયનો સંબંધ છે. ઘડિયાળનાં બધાં યંત્રો બરાબર કામ કરતાં હોય છતાં જો ચંદો ન હોય તો તે ઘડિયાળ સમય બતાવવાનું કામ કરી શકતી નથી. તેવી જ રીતે ઘડિયાળનો ચંદો હોય પણ અંદરનું યંત્ર બરાબર કામ કરતું ન હોય તો પણ ઘડિયાળ નકામી છે. આપણા દેશના નેતાઓ

કેળવણીના સુધારા માટે ગમે તેટલા યત્નો તથા યોજનાઓ કરે પણ તમે જ્યાં સુધી હૃદયપૂર્વક તેમાં સાથ ન આપો, ત્યાં સુધી એ બધા યત્નો નકામા જવાના છે. દેશકલ્યાણરૂપી ગોવર્ધન ઊંચકવાનું કામ તો પ્રભુ કરશે, પણ તમારે ગોવાળીઆઓની પેઠે તમારી જે શક્તિઓ હોય તેનાથી ટેકો કરવાની વૃત્તિ કેળવવી પડશે. એમ કર્યા વગર આ દુઃખી દેશનું દારિદ્ર્ય દૂર થવાનું નથી. નેતાઓ મોટા થઇ જન્મતા નથી. તેમનામાં પ્રભુની આપેલી કેટલીક વિભૂતિઓ અથવા શક્તિઓ હોય છે, પણ એ પ્રભુદત્ત શક્તિઓનો ઉપયોગ જનકલ્યાણને અર્થે જ કરવાની સદ્વૃત્તિ તેમનામાં હોય અને પ્રજાને તેમની એવી વૃત્તિની ખાતરી થતાં તેની પાછળ પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરે છે ત્યારે તે મોટા બને છે. પ્રજાની પ્રાણપ્રતિષ્ઠાના આધાર વગર પોતાને મોટો માનનાર નેતાની દશા 'શકટ નીચેના શ્વાન' જેવી અથવા પીંછા વગરના 'બાંડા મોર' જેવી છે. આથી હું કહું છું કે નેતા તથા પ્રજાની વચ્ચેનો સંબંધ પરસ્પર આશ્રયનો છે. એકબીજાને સહાય કરે છે અને એવા સહકારથી બંને ઊંચા ચઢે છે. આવો સંબંધ તૂટે છે, ત્યારે પ્રજાની ઉન્નતિ અટકી પડે છે. સ્વાર્થી અથવા સત્તાલોભી નેતાઓ આમ ઘણી વાર પ્રજાની ઉન્નતિના વિરોધીનું કામ કરે છે. અને દેશની ભાવના વગરની પ્રજા પણ પ્રજાની ઉન્નતિના માર્ગમાં મહાન અંતરાયરૂપ થઇ પડે છે.

તમે શું કરી શકો?

નેતા થવું દરેકના ભાગ્યમાં હોતું નથી. દરેક આદમી એવી ઇશ્વરી બક્ષિસ સાથે જન્મતો નથી. પણ ચારિત્રવાન થવું તથા પોતે જે ખૂણામાં મૂકાએલો હોય ત્યાં પોતાની શુભ નિષ્ઠાથી તેની અંદરનો અંધકાર તથા ગંદકી દૂર કરવા યત્ન કરવો એ તો કોઇ પણ આદ-

મીના અધિકારની વાત છે. તેને માટે જોઇએ માત્ર સત્ય સંકલ્પ અને વૃત્તિ. એટલે કે કાર્ય પાર પાડવાનો આગ્રહ. તમે તમારા કાર્યપ્રદેશમાં હમેશાં નજર ભગવાન ભણી રાખજો. તમે ખરી શ્રદ્ધા રાખશો તો તમારી એ શ્રદ્ધા અફળ નહિ જાય. તમારી ગમે તે ફરિયાદ હોય પણ તે કારણે તમે તમારે ખોળે મૂકાએલા નિર્દોષ બાળકોનો દ્રોહ તો નજ કરી શકો. એ બિચારાઓનો શો ગુનો છે! સમાજની તમારા પ્રત્યેની બેદરકારીના રોષનો ભોગ તે બિચારાં ન થવાં જોઇએ. તમારામાંના ઘણા પિતા હશે. તમારાં બાળક પર રાખો છો તેવો પ્રેમ તમારા વર્ગનાં બીજાં બાળકો પર પણ રાખતાં શીખો. તમે એ બાળકોની આર્થિક અગવડો તો દૂર નહિ કરી શકો, પણ તમારાથી જે થાય એટલી સહાય આપવામાં દિલચોરી ન કરશો. તમારે ખોળે મૂકાએલાં બાળકની ખરા દિલથી સેવા કરવી એ તમારો પ્રાણધર્મ, એ તમારી દેશસેવા. સંત તુકારામના દર્શને આવી તેમની ભગવદ્ભક્તિથી મુગ્ધ બનેલા શ્રી. છત્રપતિ શિવાજીને એ સંતે એજ ઉપદેશ આપ્યો હતો. તેમણે શિવાજી મહારાજને કહ્યું હતું કે તમારો ધર્મ રાજધર્મ છે. તમારે દેશની તથા ધર્મની રક્ષા કરવાની છે, તમે એ કાર્ય બરાબર કરો, એજ તમારી ભગવદ્ભક્તિ. ફરી પાછો કહું છું કે તમારા સહકાર વગર આપણા દેશમાં કેળવણીનો સુધાર થવો અશક્ય છે.

ગરીબીની મોજ માણો.

તમે હમેશાં તમારી ગરીબીનાં રોદણાં રડો છો, પણ એમ રોદણાં રડે તે ઓછી દૂર થવાની હતી? મારી ઇચ્છા તો તમને ગરીબીની મોજ માણવાની શીખવવાની થાય છે. સ્વેચ્છાએ સ્વીકારેલી ગરીબીમાં ખરેખર ઔર પ્રકારની લહેજત છે. ખરી વાત એ છે કે ઇંદ્રિયતૃપ્તિ એ ખરું સુખ નથી. મનને યોગ્ય કેળવણી આપી હોય, મહેનતનું

સાદું અને કઠણ જીવન જીવવાની ટેવ પાડી હોય, ભક્તિના કે દેશસેવાના, કે એવા કોઈ ઊંચા આદર્શમાં મન પરોવાએલું રાખ્યું હોય તો ગરીબીનો ડંખ લાગી શકતો નથી. એટલું જ નહિ પણ એ ગરીબીથી જીવનમાં કાંઇ ઑર મઝા આવે છે. તમારી જાતને બીજા સાથે સરખાવવાનું છોડી દઇ તમે તમારા કામમાં મસ્ત બનો એટલે ગરીબીની તમને દુઃખી કરવાની શક્તિ જતી રહે છે. તમે સાધુ, સંત તથા વીરપુરુષોનાં જીવન તપાસશો, તો તમને જણાશે કે તે બધા ગરીબીની તાવણીમાં તવાયા હતા, અને અંતે સો ટચનું સોનું નિવડ્યા હતા. દુનિયા આજથી શાહી – ગરીબોના ચરણમાં મસ્તક નમાવે છે. ગર્વિષ્ઠ ધનિકોનાં નામ ઇતિહાસને અમર પાને જવલ્લે જોવામાં આવે છે. વૈભવીઓના વૈભવની નોંધ ઇતિહાસ નથી લેતો, પણ ગરીબોના ત્યાગ તેમાં ઝળહળતા સીમાચિહ્નરૂપે ઊભા રહેલા જણાય છે. સંત તુકારામ તથા ભક્ત સુદામાનું જીવન જુઓ. દારિદ્રયની અવધિ અનુભવતા છતાં, તેમણે પોતાના ઉચ્ચ સિદ્ધાંતો છોડ્યા નથી. મહારાષ્ટ્ર રાજ્યની સ્થાપના કરનાર છત્રપતિ શિવાજી તથા મેવાડકેસરી રાણા પ્રતાપસિંહનાં જીવન, મુશીબતો અને અડચણોના અંતરાયોથી ઝૂઝાએલાં છે. કયો સંત કે મહંત, કયો સમાજનો સેવક, કયો રાષ્ટ્રવીર એશઆરામ અને વૈભવ ભોગવવા ભાગ્યશાળી થયો છે? તપશ્ચર્યા એટલે કોઈ ઊંચા સિદ્ધાંતોને અનુસરી જીવન જીવવાનો ટેક. એમાં જિંદગીનું ખરું સાર્થક્ય છે. અને ખૂબીની વાત તો એ છે કે કોઇ પણ કળાકાર ગરીબીમાં કાવ્યની ઉપાસના કરતાં જે સિદ્ધિ મેળવે છે તે કાવ્યને વેચી-વટાવતો થતાં કદી મેળવી શકતો નથી. ચિતારા, નટ, નટી, ગાયકો• સૌ કોઈના પ્રસંગમાં આ વાત સિદ્ધ કરી શકાય છે. શિક્ષક પણ જ્યારે વિદ્યા વેચે છે, ત્યારે તે ખરો શિક્ષક મટી જાય છે. અને તેના શિક્ષણથી તેની પાસે શીખનારને કોઇ જ લાભ થતો નથી.

શિક્ષકો શું કરી શકે?

આજકાલની ભાડુતી શાળાઓમાં થતાં વિદ્યાનાં વેચાણથી આપણા દેશનું જે પારાવાર નુકસાન થાય છે, તેનાથી કોણ અજાણ્યો છે? આપણી હાલની શાળાઓના શિક્ષકમાંનો કોઈ આપણા દેશના પ્રાચીન સમયના ગુરુઓની હરોળમાં આવે એવો જણાય છે?

ગરીબી તમારા ધમપછાડાથી જવાની નથી. તેનાં રોદણાં રડી, તમારા કામમાં દિલચોરી કર્યે પણ તે જવાની નથી. એ ગરીબી દૂર કરવા તમે યોગ્ય માર્ગ વિચારો. સંગઠ્ઠન કરો, તમારૂં બળ વધારો, ખુશામત ન કરો, દબાઓ કે કચરાઓ નહિ. તમારો તેજોવધ થવા ન દો. સિદ્ધાંતને ખાતર ખમતાં શીખો. પણ કોઇ કારણે તમારા કાર્યમાં બેદરકાર કે બેવફા ન થાઓ. તમારે ખોળે મૂકાએલાં બાળક પ્રત્યે તમારો ધર્મ ન ચૂકો. તમે સત્ય અને સિદ્ધાંતને ખાતર લઢતાં ને ખમતાં શીખો. સંગઠ્ઠનથી તમારૂં બળ વધારતાં શીખો. પણ ધાંધળીઆ, સ્વાર્થી, ખુશામતીઆ કે ખટપટીઆ ન થાઓ.



વ્યાયામ અને કેળવણી*



આજે અહીં આવી તમારી બધાની સમક્ષ કેટલાક વિચારો રજૂ કરવાની તક આપવાને માટે ભારત વિદ્યાલયના સંચાલકોનો આભાર માનું છું. તમારી આ સંસ્થા જ્યારથી ચાલુ થયેલી છે, ત્યારથી હું તેમાં રસ લેતો આવ્યો છું. ઇ. સ. ૧૯૨૩–૨૪ના અસહકારના મંદી-ના કાળમાં તમારા ગામના ઉત્સાહી ભાઈઓની માગણીથી આચાર્ય ઋતુપ્રસાદ નાથાભાઈ ભટ્ટને મેં મોકલી આપ્યા હતા. એ ભાઈએ પૂરા ભાવથી, પોતાની સર્વ શક્તિ ખર્ચી જે સુંદર સેવા કરી છે, તે તમારાથી અજાણી નથી. એમનાથી બની શક્યું ત્યાં સુધી તેમણે સેવા બજાવી. ફરી વાર એવો પ્રસંગ આવતાં, તમારા સદ્ભાગ્યે **શ્રી. મણિ-ભાઈ** મળી આવ્યા. ઈ. સ. ૧૯૨૮થી તમારે ત્યાં તે કામ કરે છે. તેઓ અહીંની પ્રજામાં નિઃસ્વાર્થ સેવાભાવ અને ચારિત્રની લહાણી કરી રહ્યા છે. કેળવણી કાંઈ અક્ષરજ્ઞાન નથી. અક્ષરજ્ઞાન કેળવણીનું બહુ મહત્ત્વનું અંગ પણ નથી. કેળવણીનું ખરું કામ તો માણસાઈ



'ભારત વિદ્યાલય'ના ઉત્સવ પ્રસંગે તા. ૨૩ : ૪ : '૩૯ને રોજ પ્રમુખસ્થાનેથી શ્રી. છોટાલાલ બાલકૃષ્ણ પુરાણીએ આપેલું વ્યાખ્યાન.

આણવાનું છે. અને આ દૃષ્ટિએ તે ભાઇ તમારે ત્યાં ખરી કેળવણી આપી રહ્યા છે. કારણકે તેઓ સારા નાગરિકો ઘડી રહ્યા છે.

કાંઠાનાં ગામોની પ્રજા બહારગામ વસતી પ્રજા છે. પોતાનાં બાળકોની કેળવણી માટે એ પ્રજાએ આ સુંદર સંસ્થા જમાવી છે. આ સંસ્થાએ મહાસભાના અનેક કાર્યકર્તાઓના આશીર્વાદ મેળવ્યા છે. આ સંસ્થાથી કાંઠા વિભાગની પ્રજાને ઘણો લાભ થયો છે. તેને જીવંત રાખવી એ તમારા સૌનું કર્તવ્ય છે.

આજે તમારી આગળ સુંદર વ્યાયામના પ્રયોગો કરી બતાવવામાં આવ્યા છે. ખુલ્લું મેદાન, તળાવની ઢાળવાળી પાળ, પાળ પર શીળો છાયડો નાંખતાં લીલાં વૃક્ષોનાં ઝૂંડ એ બધું કુદરતની ગોદમાં છે. કૃત્રિમ સાધનો વગર કુદરતનો લાભ લઇ આવા સમારંભોને પ્રસંગે શોભા તથા મંડન કરવાં એ બહુ પ્રશંસનીય છે. આજનું આખું વાતાવરણ આહ્‌લાદદાયક લાગે છે. તમે આટલી મોટી સંખ્યામાં અહીં ભેગા થયા છો એ બતાવી આપે છે કે તમે બધા વિદ્યાલયની પ્રવૃત્તિમાં રસ લો છો. આવી વ્યાયામપ્રવૃત્તિ નિર્દોષ આનંદ આપવાનું સાધન છે.

અભ્યાસક્રમમાં વ્યાયામ

ઘણા લોકો કહે છે કે 'શાળાઓમાં તો ભણાવવાનું હોય, તેમાં વ્યાયામ શા માટે હોવો જોઇએ ?' આવો સવાલ પૂછનારને એ ખબર નથી કે વ્યાયામ એ કેળવણીનું જરૂરી અંગ છે. વિદ્યાર્થી શાળામાં આવે છે ત્યારે મનની સાથે શરીરને પણ લેતો આવે છે. શાળામાં ઇતિહાસ, ભૂગોળ, ગણિત, ભાષા વગેરે વિષયો શીખવી આપણે તેના મનની શક્તિઓનો વિકાસ કરીએ છીએ. શાળામાં માત્ર આવું ભણ-

તર ભણાવીએ તો ભણનારનું મન કેળવાય, પણ તેનું શરીર કેળવાય નહિ. વિદ્યાર્થીને શરીર અને મન બંને હોય છે. તેમાંથી માત્ર મનને જ કેળવીએ તો અર્ધો વિદ્યાર્થી જ કેળવાય અને અર્ધો કેળવાયા વગરનો રહે. આખો વિદ્યાર્થી તો ત્યારે જ કેળવાય જ્યારે આપણે તેનાં મન તથા શરીર બંનેને કેળવીએ. આ ઉપરથી સમજાશે કે શરીરની કેળવણી એટલે કે વ્યાયામ વગરની કેળવણી અધૂરી છે. આખા વિદ્યાર્થીને કેળવવો હોય તો તેના અભ્યાસક્રમમાં માનસિક કેળવણીના વિષયોની જોડે જોડે શારીરિક કેળવણીને પણ યોગ્ય સ્થાન આપવું જ જોઈએ. શાળાના અભ્યાસક્રમમાં વ્યાયામનું સ્થાન માત્ર એક શોભાના અથવા છોગાના વિષય જેવું નથી. વ્યાયામને મહેરબાનીની રાહે અભ્યાસક્રમમાં સ્થાન અપાય છે, એ પણ બરાબર નથી. માનસિક કેળવણી જેટલી જ અગત્યની કેળવણીના અંગ તરીકેનું તેનું સ્થાન અભ્યાસક્રમમાં છે. આ કારણે જ શાળાપ્રવૃત્તિમાં વ્યાયામને અગત્યનું અને માનવંતું સ્થાન હોવું જ જોઈએ. આ વાત સમજતા નથી, તે કેળવણીનું ખરું સ્વરૂપ જાણતા જ નથી એમ કહેવું જોઈએ. વ્યાયામ વગરની માત્ર મગજશક્તિનો વિકાસ કરનારી કેળવણીથી દુબળા, બેડોળ શરીરવાળા અને ચેતનહીન વિદ્યાર્થીઓ તૈયાર થાય છે. શાળાઓ તથા કૉલેજોમાં ભણતા આજના વિદ્યાર્થીઓ જુઓ. તે કેવા માયકાંગલા, પ્રાણ વગરના, બેસી ગયેલાં ડાચાંવાળા અને જુવાનીમાં ઘરડા જેવા દેખાય છે ?

શરીરનો મહિમા

શરીરનો મહિમા ઘણો મોટો છે. શરીર એ મનનું હથિયાર છે. મનના જે કાંઈ મનોરથો હોય છે, તે શરીરવડે જ પાર પાડી શકાય છે. સવાર અને ઘોડા જેવો મન તથા શરીરનો સંબંધ છે. અમુક

ઠેકાણે વહેલા કે મોડા જવાનો, તથા વચ્ચે આવતા ખાડા તથા ટેકરા વટાવી જવાનો આધાર ઘોડા પર છે. ઘોડો મજબૂત હોય તો, સવારને જ્યાં જવું હોય ત્યાં જલદી જઈ શકે છે અને ધાર્યું કામ કરી શકે છે. ધર્મ, અર્થ, કામ તથા મોક્ષ એ ચારે પુરુષાર્થ માટે નિરોગી, ખડતલ તથા ઘડાએલા શરીરની જરૂર છે. મન ગમે તેવા ઉમદા વિચારો કરે, ગમે તેટલા ઉલામા કરે, પણ શરીર સારું ન હોય, તો બધા વિચારો અને ઉલામા નકામા જ જવાના. માટે શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે, કે शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् । શરીર ધર્મનું અગત્યનું અને આદિ સ્થાન છે.

વ્યાયામથી થતી શરીર પર અસરો

સારા અને સુવ્યવસ્થિત વ્યાયામથી શરીરની કાર્યસાધકતા અનેક જુદી જુદી રીતે વધે છે. વ્યાયામની શરીર પર થતી અસરોમાંથી સૌથી વધારે સ્થૂળ અને આંખે ચઢે એવી અસર માંસપેશીઓની વૃદ્ધિની છે. આમ હોવાથી શરીર પર થતી અસરોની બાબતમાં સામાન્ય જનતાનો ખ્યાલ એવો છે કે તેનાથી શરીરની માંસની પિંડીઓ મોટી અને દૃઢ થાય અને પરિણામે શરીર લાંબુ, પહોળું, અને માંસલ બને તથા માણસનું બળ વધે. વ્યાયામની આ એક અસર છે એ વાત ખરી, પણ તેની એ એક જ અસર છે એમ માનવું એ ભૂલ છે. આવું એક જ પરિણામ લાવનારો વ્યાયામ અપૂર્ણ અને ખોડીલો છે. વ્યાયામથી માંસપેશીઓનાં કદ તથા બળ વધવા ઉપરાંત દરેક ગતિમાં ઝડપ તથા ચપળતા, તથા કળામય સુમેળ આવવાની પણ જરૂર છે. મલ્લકુસ્તીમાં હરીફને આંખના પલકારામાં પટકનાર પહેલવાન ઝડપથી દોડી શકતો નથી, તથા ઝાડ પર ચઢી શકતો નથી, તેમ જ બીજી ઘણી ચપળ હિલચાલો કરી શકતો નથી. આમ હોવાથી

માત્ર પહેલવાન જેવું શરીર થાય, તો તે ઇચ્છવા જેવું નથી. વળી, ઘાટીલું અને માંસલ શરીર હોય, પણ તે પહાડ પર ચઢવાનો કે લાંબી મજલનો થાક વેઠી શકે એમ ન હોય, ટાઢ તડકો વેઠી શકે એમ ન હોય, તો તે પણ શા કામનું? આદમીનું શરીર જાતજાતની કઠણાઇઓ વેઠે એવું ખડતલ હેવું જોઇએ. સારા અને સુવ્યવસ્થિત વ્યાયામથી શરીરની માંસપેશીઓનું કદ વધી માણસ બળવાન થાય છે એટલું જ નહિ, પણ તેનાં ઝડપ તથા ચપળતા પણ વધે છે. જુદી જુદી ક્રિયાઓ કરતી વખતે તે ક્રિયાઓમાં ભાગ લેતી માંસપેશીઓ પરસ્પર ખૂબ મેળમાં કામ કરે છે અને તેથી તે બધી ક્રિયાઓ ખૂબ લાલિત્યભરી દેખાય છે. એવી ગતિઓ ખૂબ કળાભરી જણાય છે. વળી આવા વ્યાયામથી આદમી ખડતલ બને છે.

વ્યાયામથી ચારિત્ર-ઘડતર

વ્યાયામની શરીર પર આવી અસર થાય છે એટલું જ નહિ, પણ ચારિત્રના ઘડતરનું એ એક બહુ ઉપયોગી સાધન છે. માણસનું ચારિત્ર માત્ર પુસ્તકો વાંચવાથી કે નીતિનાં વ્યાખ્યાનો સાંભળવાથી ઘડાતું નથી. સારા ભણેલા અને વિદ્યાપીઠોની પદવીઓ ધરાવતા વકીલો તથા વેપારીઓ શું કરે છે? તેઓ તેમના નિત્યજીવનમાં સત્યને કેટલે અંશે અનુસરે છે? લાંબી જીભ તથા બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી અસત્ય આચરણનો તેઓ ભલે બચાવ કરે, પણ એમના જીવન ઉપરથી જણાય છે કે ભણતરથી નીતિ અને ચારિત્ર ઘડાય છે એમ માનવાની જરૂર નથી. મનને ઉશ્કેરે એવા પ્રસંગો હોય, ઊર્મિઓ ખૂબ હિલોળે ચઢી હોય, હારજીતના કટોકટીના પ્રસંગ ઊભા થયા હોય, તેવે વખતે આદમીની ખરી કસોટી થાય છે. એવે જ પ્રસંગે સચ્ચાઇ અને પ્રામાણિકતાની ટેવો ઘડાય છે. પોતાનો પક્ષ હારવાની તૈયારીમાં

હોય, જૂઠું બોલવાથી રમત જીતાય એમ હોય, છતાં સાચા ખેલાડીને છાજે એવી રીતે રમનાર જૂઠું ન બોલે એવી કેળવણી રમતદ્વારા જેવી અપાય છે, તેવી શાળાના ઓરડાના ઠંડા વાતાવરણમાં આપી શકાતી નથી. હરીફની નબળાઇનો લાભ લેઇને નહિ, પણ પોતાનાં હોશિયારી તથા બળથી જીતાય તો જ ખરી જીત એવી ભાવના રમત દરમિયાન કેળવી શકાય છે. ગમે તેટલા જુસ્સામાં આવી ગયા હોઇએ, પણ રમતના નિયમનો ભંગ ન થાય, એવી રીતે સંયમથી શરીર પર કાબૂ રાખવાની શક્તિ પણ રમતોદ્વારા ખીલવી શકાય છે. જીતમાં છકી ન જવું, અને હારથી નિરુત્સાહી ન થઈ જવું એ ગુણ રમતોદ્વારા કેળવાય છે. વ્યાયામથી સંઘભાવના પણ ખીલે છે. માત્ર અંગત વિચારો ભૂલી, પોતાની ટોળીની જીત થાય એ ભાવથી કામ કરવાની શક્તિ રમતોદ્વારા કેળવાય છે. વ્યાયામ આવી રીતે વ્યક્તિગત અહંતાનો લય કરી સામુદાયિક લાભ પ્રાપ્ત કરવાનું માનસ કેળવે છે. વળી આ બધી તાલીમ પ્રત્યક્ષ રીતે નહિ, પણ પરોક્ષ રીતે મળે છે. રમનાર તો રમતોથી મળતા આનંદ ખાતર અથવા રમત જીતવા ખાતર રમે છે. પણ રમતો રમવાની વ્યવસ્થા સારી હોય છે, તો ઉપરના ગુણો આપોઆપ કેળવાય છે. આનંદ આપતી પ્રવૃત્તિદ્વારા જોડેજોડે ઉપર જણાવેલા ઉત્તમ લાભ તેમાં ભાગ લેનારને મળે છે. એ વ્યાયામ પ્રવૃત્તિની વિશેષતા છે.

આ ઉપરથી સમજાશે કે વ્યાયામથી માત્ર શરીરવિકાસ જ નહિ, પણ માનસિક વિકાસ સધાય છે તથા ચારિત્ર પણ ઘડાય છે. વ્યાયામનો હેતુ માત્ર વિદ્યાર્થીઓને મલ્લ બનાવવાનો નથી, પણ મજબૂત શરીરવાળા, બળવાન, ખડતલ અને ચારિત્રવાન દેશસેવકો તૈયાર કરવાનો છે. 'શરીર ખાતર શરીર નહિ, પણ સેવા ખાતર શરીર' એ

મુદ્રાલેખ નજર આગળ રાખી ગૂજરાતની વ્યાયામપ્રવૃત્તિ છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષથી ગૂજરાતની તરુણ પેઢીની સેવા કરે છે.

શિસ્ત

યુવાનો પર ભાવી પ્રજાનો આધાર છે. શરીર અને મન સારાં થયેલાં હશે, તે જ યુવાનો દેશની પ્રગતિમાં કામ આવશે. વ્યાયામથી શરીર અને મન બંને કેળવાય છે. બૅન્ડની સાથે તાલબંધ ચાલતાં છોકરાં-છોકરીઓને જોઇ તમે પણ તે તાલની અસર નીચે આવી, હાથપગથી તાલ દેતા થઇ ગયા હતા. તમને પણ કદાચ એ યુવાનો જોડે તાલબંધ ચાલવાનું મન થઇ ગયું હશે. આપણી પ્રજામાં શિસ્ત નથી. આપણી એ મોટી ખોડ છે. મોટી સંખ્યામાં માણસો એકઠાં થયાં હોય છે, પણ તેમને આમ હારદોર અને તાલબંધ ચાલતાં નથી આવડતું. ઘેટાંનાં ટોળાં પેઠે અથવા વરઘોડાના સાજન મહાજન પેઠે ચાલવું તેમને વધારે ગમે છે. યુરોપના દેશોમાં લોકોને હારદોર અને તાલબંધ ચાલવું ગમે છે. બધી બાબતોમાં વ્યવસ્થાસર કામ કરવાને બદલે, પડાપડી કરવાની આપણી કુટેવ છે. 'ટિકિટ ઑફિસ આગળ વહેલો આવ્યો હોય તે પહેલો' એ રીતે હારદોર વ્યવસ્થિત રીતે ટિકિટ લેવા જેટલાં શાંતિ કે શિસ્ત આપણામાં હોતાં નથી. મોડો આવેલો માણસ લાગ જોઇ આગળ ઘુસી જઇ તેની પહેલાં આવેલા લોકો કરતાં વહેલી ટિકિટ લેતાં શરમાતો નથી. સામાના હકની એ પરવા જ કરતો નથી. 'મારાથી પહેલા આવેલાને ટિકિટ પહેલી મળવી જોઇએ,' એવી ન્યાયબુદ્ધિ તેનામાં હોતી નથી. પોલિસનો ધાક હોય, તો જ તે હારમાં સીધો ઊભો રહે છે. સ્વેચ્છાથી નહિ. આ શિસ્તની ખામી આપણો મોટામાં મોટો દોષ છે, અને તેના અભાવે જ આપણે પાછા પડીએ છીએ. દરેક જગાએ નિયમ પ્રમાણે, સૌની સગવડ

સાચવી, ન્યાયપૂર્વક વર્તવું એનું નામ 'શિસ્ત' છે. શિસ્તને આપણા જીવનમાં વ્યાપક કરવાની જરૂર છે.

જીવંત શિસ્ત

'ટિટેનિક' નામની મોટી આગબોટ તેની પહેલી સફરે નીકળી હતી. એને ઘડનારા ઈજનેરો ગર્વથી કહેતા હતા કે એ તો કદી ન ડૂબે એવું જલજહાજ છે. 'માણસનું નહિ પણ ધણીનું ધાર્યું થાય છે,' એ ન્યાયે ઈંગ્લેંડનો કિનારો છોડ્યા પછી થોડે સમયે ધુમસના ઘોર અંધારામાં એ જબરું જહાજ દરિયામાં તરતા એક મોટા હિમ પહાડ સાથે જોરથી અથડાયું અને તૂટ્યું. એની બાજુમાં પડેલા ગાબડામાંથી પાણીના ધુધવા એની અંદર વહી આવતા હતા અને એ આગબોટ ધીરે ધીરે પાણીમાં ડૂબતી જતી હતી. આગબોટના કેપ્ટન તથા ખલાસીઓની ફરજ છે કે પહેલાં બાળકો, સ્ત્રીઓ અને અશક્તોને બચાવવાં, પછી બીજા ઉતારૂઓને અને છેક છેલ્લી પોતાની જાતને બચાવે. આગબોટની તૂતક પર બેન્ડવાળા બેન્ડ વગાડતા હતા. કેપ્ટન શાંતિથી ઉતારૂઓને બચાવવાના તથા બીજા જરૂરી હુકમો છોડતો હતો. ખલાસીઓ હુકમોનું પાલન કરવા વ્યવસ્થિત રીતે જતા-આવતા હતા. પળેપળે આગબોટ પાણીમાં વધારે ને વધારે ઊંડી ઉતરતી જતી હતી, અને આગબોટમાં પાણી ધીરેધીરે ઊંચું આવતું જતું હતું. હવે બેન્ડવાળાના પગ આગળ પાણી આવી પહોંચ્યું. ધીરે ધીરે વધતું વધતું તે ઘુંટણ સુધી, પછી જાંઘ સુધી અને પછી કેડ સુધી આવ્યું. ઠંડુ મોત ધીરે ધીરે સરતું ઊંચું આવતું હતું. મરણ સામું ઊભું હોવા છતાં આગબોટના કેપ્ટન ખલાસી તથા બેન્ડવાળામાં ન દેખાયો ગભરાટ કે ન દેખાઇ અવ્યવસ્થા. ખૂબ શાંતિ અને વ્યવસ્થાથી બધા પોતપોતાનું કામ કર્યે જતા હતા. આખરે દરિયાનું પાણી ગળા સુધી

આવી, તે સૌના ઉપર ફરી વળ્યું અને આગબોટ દરિયાને ઊંડે તળિયે જઈને બેઠી, પણ છેક છેલ્લી ઘડી સુધી કોઈએ પોતાની જગા છોડી નહિ કે ગભરાઈને નકામી દોડાદોડ ન કરી મૂકી. આનું નામ તે શિસ્ત. આપણી પ્રજામાં આવી શિસ્ત આવવાની જરૂર છે. એવી શિસ્ત લાવવાની શક્તિ વ્યાયામપ્રવૃત્તિમાં છે.

ટૂંકમાં ઉપરનાં અને એવાં બીજાં કારણોસર શાળાના અભ્યાસક્રમમાં વ્યાયામને સ્થાન હોવું જોઈએ એટલું જ નહિ, પણ અગત્યનું સ્થાન હોવું જોઈએ. ભારત વિદ્યાલયમાં વ્યાયામ પાછળ સમય આપવામાં આવે છે, તે નકામો જાય છે એમ ન માનશો. તમારાં બાળકોને નકામાં કૂદાવે અને દોડાવે છે એમ ન માનશો, પણ સાચા દિલના અધ્યાપકો તમારાં બાળકોને કેળવે છે, અને તેમનું ઘડતર કરે છે. એ કેળવણીથી તમારાં બાળકો માયકાંગલાં મટી જઈ દૃઢ શરીર અને દૃઢ મનવાળાં થશે. તેમનામાં તાકાત આવશે. આંખમાં તેજ આવશે. તેઓ સાચી સેવા કરી તમારા ગામને અને દેશને દીપાવશે.

જુવાનોની તાલીમ*



અગત્યનો પ્રશ્ન

સમાજમાં મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ બતાવેલું કામ કરવાની વૃત્તિ ધરાવે છે. સ્વતંત્ર વિચાર કરી આગળ પડી અમુક કામ કરવાની અથવા કામની દોરવણી આપી બીજાઓને તે કામ તરફ આકર્ષવાની શક્તિ બધા માણસોમાં હોતી નથી. પોતાની મેળે કરવાનાં કામો શોધી તે કામો કરવાની ધગશવાળા તેમ જ સામાનો પ્રેમ અને વિશ્વાસ જીતી તેમને કામમાં પ્રેરે એવી શક્તિવાળા માણસોને અભાવે પ્રગતિનો વેગ ધીમો પડી જાય છે. અને કામના ઢગલા પડ્યા છે, છતાં તેનો ઉકેલ આવતો નથી. આજના કાળમાં પૂર્વ તેમ જ પશ્ચિમના બધા દેશોમાં ટૂંકામાં દુનિયાભરમાં મોટામાં મોટી જરૂરિયાત વિશ્વાસપાત્ર નેતાગીરીની છે. એવા નેતાઓ કેમ પેદા કરવા એ એક મોટો અને અગત્યનો પ્રશ્ન છે.



*કાલોલ ગ્રીષ્મવ્યાયામ વર્ગના ઉદ્‌ઘાટન પ્રસંગે તા. ૭ : ૫ : '૩૯ને રોજ શ્રી. છોટાલાલ બાલકૃષ્ણ પુરાણીએ આપેલા વ્યાખ્યાનમાંથી.

જુદા જુદા દેશોની પ્રવૃત્તિઓનો અભ્યાસ કરતાં જણાય છે કે, સ્વતંત્ર અને આગળ પડતા દેશો નેતાઓ ઊભા કરવાનું મહત્ત્વ સમજે છે અને તેને માટે તનતોડ મહેનત કરે છે. યુરોપના ઘણા દેશોમાં ચાલી રહેલી યુવકપ્રવૃત્તિઓનો એ મુખ્ય હેતુ છે. જર્મનીભરમાં વ્યાપી રહેલી નાઝી પ્રવૃત્તિની સફળતાના મૂળમાં નાઝીઓની યુવક-પ્રવૃત્તિ છે. એ પ્રવૃત્તિદ્વારા તેમને તાલીમબદ્ધ તથા અમુક આદર્શોને વરેલા કાર્યકર્તાઓ મળ્યે જાય છે. જર્મનીમાં યુવકપ્રવૃત્તિ કોઈ ને કોઈ રૂપમાં લગભગ ૧૮૧૫ની સાલથી ચાલુ થયેલી છે.

જર્મનીમાં તાલીમ

૧૮૦૬માં યેનાની રણભૂમિ પર જર્મન સેના નેપોલિયનને હાથે ભારે ખુવારીભરી હાર પામી, અને પરિણામે ૧૮૦૭માં પોતાનો અર્ધો મુલક ગર્વિષ્ઠ વિજેતાને આપી દઈ, ગુલામી સ્વીકારવાની નામોશીભરી સંધિ કરવાની તેમને ફરજ પડી. પરાજય પામી રણભૂમિપરથી ભાગતી જર્મન સેનાના સૈનિકોમાં, ફ્રેડરિક લુડવીગયાન નામનો એક માણસ હતો. પોતાની માતૃભૂમિના પરાજયથી, તથા તેના કપાળે ચોંટેલા ગુલામીના કલંકથી તેનું સ્વમાન બહુ ઘવાયું. પોતાની માતૃભૂમિની એ નામોશી તેને ખૂબ ખૂંચવા લાગી. અને એ દીનહીન સ્થિતિમાંથી એનો ઉદ્ધાર કરવાનો એણે નિશ્ચય કર્યો. વ્યાયામથી બળવાન યુવાનો તૈયાર કરી તેમનામાં દેશને ખાતર જાતનું બલિદાન આપવાનો જુસ્સો કેળવી, તેવા યુવાનોને દેશની સેનામાં ભરતી કરી, માતૃભૂમિને બંધન-મુક્ત કરવાનો વિચાર તેણે કલ્પ્યો.

બર્લિનની એક શાળામાં શિક્ષકનું કામ કરતાં કરતાં પોતાના દિલમાં સતત ઘોળાયા કરતા વિચારોને મૂર્તસ્વરૂપ આપવાનો અવસર

તેને મળી ગયો. જે શાળામાં તે કામ કરતો હતો તે બુધ તથા શનિવારે બપોરે બંધ રહેતી હતી. એ છુટ્ટીના વખતે પોતાના પરિચયમાં આવેલા કેટલાક વિદ્યાર્થીઓને લઇ તે બર્લિન શહેરની બહાર આવેલાં જંગલોમાં ભટકવા માટે જતો, અને ત્યાં લશ્કરી છાવણી જમાવી, તેમની પાસે મર્દાની વ્યાયામો કરાવતો, તથા જોસીલી રમતો રમાડતો. તથા પાસેના ઝરણામાં તેમને તરતાં શીખવતો. યુવાનોને આ પ્રવૃત્તિ ખૂબ ગમી ગઇ. અને યાનના અનુયાયીઓની સંખ્યા ટૂંક સમયમાં ખૂબ વધી ગઇ. વખત જતાં એ પ્રવૃત્તિ જર્મનીના જુદા જુદા ભાગોમાં પસરી ગઇ. વખત જતાં તેમાં શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓ ઉપરાંત બીજા પણ યુવકો જોડાયા. આવી રીતે એ પ્રવૃત્તિએ ખૂબ મોટું રૂપ પકડ્યું. યાનની એ પ્રવૃત્તિ 'ટુર્નર'પ્રવૃત્તિના નામથી જાણીતી થયેલી છે. એના સમારંભો વખતે હજારોની સંખ્યામાં એકત્ર થયેલા યુવાનો સંઘકવાયત તથા સંઘવ્યાયામ કરતા.

આજે પણ જર્મન યુવાનોમાં પ્રવાસનો શોખ ખૂબ જોવામાં આવે છે. 'વોન્ડર ફ્લુગલ' એટલે 'ભમતાં પંખી' એ નામથી જાણીતી થયેલી પ્રવૃત્તિમાં જોડાયેલા યુવાનો નાની કે મોટી રજાઓમાં ઘરમાં આરામ તથા વિસામો ભોગવતા પડી રહેવાને બદલે બબ્બેથી માંડી બાર પંદરની ટુકડીઓમાં પહાડી કે જંગલવાળા પ્રદેશોમાં ભ્રમણ માટે નીકળી પડે છે. ખભે જરૂરી ચીજોનો થેલો ભેરવી પગપાળા અથવા મુલક સપાટ હોય તો, સાઇકલ પર આ પ્રવાસ-શોખીન યુવાનો રાષ્ટ્રગીતો લલકારતા પ્રવાસ પર જતા જોવામાં આવે છે. રાતે જ્યાં તેમનો પડાવ હોય છે, તે જગા તેમનાં નિર્દોષ ગીતો તથા નાચ અને રાસથી ગુંજી રહે છે. આ પ્રવૃત્તિ ઉપરાંત 'લેબરકૅંપ' અથવા 'મજુર છાવણી'ઓમાં મોટી સંખ્યામાં યુવાનો જોડાયેલા

જોવામાં આવે છે. તે છાવણીઓમાં તવંગર અને ગરીબ કુટુંબના યુવાનો ખભેખભા મેળવી દેશને ઉપયોગી રસ્તાઓ બાંધવામાં કે સફાઇના કામમાં ઉમંગભેર લાગી ગયેલા જોવામાં આવે છે. માતૃભૂમિના આ હિતને અર્થે મજુરીમાં તેમને ગૌરવ જણાય છે. આ રીતે જર્મનીના યુવાનો જવાબદાર, વિશ્વાસપાત્ર, અને વ્યવહારુ નેતાગીરીની તાલીમ મેળવે છે.

ઇટાલીમાં તાલીમ

જર્મનીમાં આ યુવકપ્રવૃત્તિઓની સંસ્થાઓ કરી રહી છે તે જ કામ સરમુખત્યાર મુસોલિનીના ઇટાલીમાં 'બીલીલ્લા' નામની યુવક-સંસ્થા કરી રહેલી છે. એ સંસ્થામાં વ્યાયામ કરી, લશ્કરી તાલીમ પામેલા યુવાનો વખત જતાં ફેસિસ્ટ સેનામાં જોડાય છે. અને જવાબ-દાર હોદ્દાઓ સમાલતા થાય છે. ઇંગ્લેન્ડમાં બાલવીર (સ્કાઉટ) પ્રવૃત્તિદ્વારા સાહસિક, નીડર, ખડતલ, તથા ઊભી થયેલી ગૂંચનો ત્વરિત નિકાલ કરવાની શક્તિવાળા યુવાનો તૈયાર થાય છે.

ગુજરાતમાં તાલીમ

યુરોપના દેશોના જુવાનોની તાલીમ માટે જે થઇ રહ્યું છે, તેવું જ એટલે કે દેશને માટે સુયોગ્ય નેતાઓ તૈયાર કરવાનું કામ ગૂજરાતમાં 'ગૂજરાત વ્યાયામપ્રચારક મંડળ' છેલ્લા ત્રણ દાયકાથી કરી રહ્યું છે.

વ્યાયામપ્રચારની હિલચાલ એ ખરેખર યુવાનોની જ હિલચાલ છે. યુવાનો જ એને આગળ ધપાવી શકે એમ છે. વૃદ્ધો કદાચ દોરવણી આપે, પણ વ્યાયામનું કાર્ય તો યુવાનોએ જ કરવાનું રહ્યું. કોઇ બીજાને ખાધે તમારી ભૂખ ભાગવાની નથી. તેમ કોઇને કસરત કર્યે તમારું શરીર સુધરવાનું નથી. તમારાં શરીર સુધારવા માટે તમારે જ કસરત

કરવી પડશે. શું એ કામ એવું અઘરૂં છે કે જે તમારાથી તે થઇ શકે નહિ? વ્યાયામની પ્રવૃત્તિમાં કાંઇ વિરોધ થવા સંભવ નથી. માબાપ કે બીજા વડીલો કે રાજ્યનો વિરોધ એને અંગે કરવો પડતો નથી. એને માટે કશાની જરૂર હોય, તો તે તમારા ઉત્સાહની જ છે. તમે દરેક વ્યાયામશાળામાં જવાનો નિશ્ચય કરો, એટલે મોટું કામ થઇ ગયું. તમારે ત્યાં વ્યાયામશાળા ન હોય, તો તેની સ્થાપના કરો. વ્યાયામશાળાઓ એવી ખર્ચાળ નથી કે, જેમાં અઢળક પૈસો જોઇએ. તેને માટે જરૂરી નાણાં તો કોઇ પણ ગામમાંથી સહેલાઇથી મળી શકે એમ છે. એ હિલચાલની ફતેહ માટે, જરૂર છે માત્ર ઉત્સાહ અને ધગશની. એટલે હું કહું છું કે, વ્યાયામપ્રચારની હિલચાલ એ યુવાનોની મિલકત છે. એમાં કોઇ જાતની આપત્તિ નથી. કોઇ પણ જાતના રાજકીય કે સાંપ્રદાયિક ઝગડાઓને અવકાશ નથી. છતાં એ શુદ્ધ રાષ્ટ્રીય ધોરણે કામ કરી શકે છે, તથા દેશની સેવા માટે યુવાનો તૈયાર કરી શકે છે. એ હિલચાલ આમ તો ઉપર ઉપરથી બહુ સાદી દેખાય છે, પણ એનામાં રાષ્ટ્ર ઘડવાની તાકાત છે. તમે બીજી કોઇ પ્રવૃત્તિ ન કરો, પણ માત્ર વ્યાયામપ્રચાર તેના આદર્શ અને ભાવનાને અનુસરીને કરો, તો તમને માલમ પડશે કે, આખર સરવાળે એનાથી જેવું તેવું નહિ, પણ બહુ ભારે પરિવર્તન તરુણપેઢીનું થયેલું હશે.



વ્યાયામપ્રવૃત્તિની ઉમદા ભાવનાઓ અને સિદ્ધિ*

•

ભાવના

ઈ. સ. ૧૯૦૯માં રોપાયેલા વ્યાયામપ્રચારના નાના બીજમાંથી ફૂલેલું ફાલેલું વૃક્ષ ઊગી ઊભું થયું છે. આજે ગૂજરાતના એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી અખાડાઓ ટપકાયેલા જોવામાં આવે છે. ગૂજરાતભરમાં અખાડાની હારમાળા ઊભી થયેલી છે. ભાગ્યે જ કોઈ એવું અગત્યનું ગામ કે શહેર હશે, કે જેમાં ગૂજરાત વ્યાયામપ્રચારક મંડળને સંયોજીત અખાડો નહિ હોય ! આ અખાડાઓ માત્ર વ્યાયામની સંસ્થાઓ નથી, પણ અમુક ઊંચા આદર્શોને મૂર્ત સ્વરૂપ આપવાના યત્નનાં પરિણામરૂપ સંસ્થાઓ છે.

માત્ર પહેલવાનો કે અંગકસરતના હેરતભર્યા ખેલો કરનારા કે શરીરવિકાસના શોખીન યુવાનો પેદા કરવાનો આદર્શ આ મંડળે કદી સેવ્યો નથી. કુસ્તી ખેલી રાજારજવાડાનાં કે આમપ્રજાનાં મનનું રંજન કરનાર પહેલવાનોના અખાડાની આપણે ત્યાં ખોટ ન હતી, કે તેવી

---

*કલોલના ગ્રીષ્મ વ્યાયામવર્ગના ઉદ્‌ઘાટન પ્રસંગે શ્રી. છોટાલાલ બાલકૃષ્ણ પુરાણીએ તા. ૭ : ૫ : '૩૯ને રોજ આપેલા વ્યાખ્યાનમાંથી.

સંસ્થાઓ ઊભી કરવા માટે આટલો બધો પ્રચાર કરવો પડે. મલ્લોના અખાડા તથા પહેલવાની આપણા દેશમાં કેટલાંય સૈકાંઓ થયાં હયાત છે, પણ એથી પ્રજાના ઘડતરમાં આપણને કાંઇ સહાય મળી જણાતી નથી. એમ થવાનું કારણ સ્પષ્ટ જ છે. એ પ્રવૃત્તિના આદર્શ બહુ ટૂંકા રહેલા છે. પોતાની કળાથી રાજારજવાડાનું મનરંજન કરવું, કળાનો ધંધાદારી ઉપયોગ કરવો, એ તેનો આદર્શ હતો. એમની પ્રવૃત્તિનો સંબંધ માત્ર શરીર જોડે હોય છે. લોકોનું મનરંજન કરનાર 'પ્રદર્શનીયા વ્યાયામ'નો આદર્શ અમે કદી સેવ્યો નથી.

ગૂજરાતના યુવાનોની શરીરસંપત્તિ વધે, અને વ્યાયામથી દૃઢ અને અચળ થયેલાં શરીરોનો ઉપયોગ દેશસેવામાં થાય, એ હેતુ લક્ષમાં રાખી અમે કામ કરતા આવ્યા છીએ. **શરીર ખાતર શરીર નહિ, પણ સેવા ખાતર શરીર એ અમારો મૂળથી મુદ્રાલેખ છે.** અમારો હેતુ માત્ર સુંદર શરીરવાળા વ્યાયામીઓ પેદા કરવાનો નથી, પણ સુંદર શરીરવાળા, બળવાન, ચારિત્રવાન, સાહસિક, નીડર, ખડતલ, દેશપ્રેમી નાગરિકો પેદા કરવાનો છે.

સંસ્થાઓ

મંડળની સંસ્થાઓ માત્ર વ્યાયામ શીખવનારી જડ સંસ્થાઓ નહિ, પણ કેળવણીની સજીવ સંસ્થાઓ છે. આપણને મળતી કેળવણીની ઉણપો ટાળવા એ યત્ન કરી રહી છે. આપણી કેળવણીપદ્ધતિમાં માનસિક કેળવણી પર હદ બહારનું લક્ષ અપાય છે, અને શારીરિક કેળવણી પર નહિ જેવું જ લક્ષ અપાય છે. અમારી સંસ્થાઓ આપણી કેળવણીપદ્ધતિની એ ઉણપ પૂરી કરે છે. 'ગૂજરાત વ્યાયામપ્રચારક મંડળ' શારીરિક શિક્ષણના અભાવની ઉણપ પૂરી કરે છે એટલું જ

નહિ, પણ કેળવણીમાં ઇતિહાસ તથા અર્થશાસ્ત્રના શિક્ષણમાં જે ત્રૂટિઓ છે, અથવા ખોટું અને એકતરફી શિક્ષણ મળે છે, તે દોષો દૂર કરવા યત્ન કરે છે. વાચન, વ્યાયામ, તથા ચર્ચાદ્વારા એ ઉણપો દૂર કરવા મથે છે. આપણી યુનિવર્સિટી દર વર્ષે મોટી સંખ્યામાં યુવાનો અને યુવતીઓને જુદી જુદી ડીગ્રીઓની છાપ મારી મોકલે છે. તે બધાં માનસિક વિકાસની દૃષ્ટિએ વધારે ઓછાં સાક્ષર હશે, પણ શરીરવિકાસની દૃષ્ટિએ તદ્દન નિરક્ષર હોય છે. મોટે ભાગે તે શરીરે માયકાંગલાં, અકાળે વૃદ્ધ, મરવાને અભાવે જીવતાં તથા જોમ વગરનાં હોય છે. નાનપણથી જ રમતો રમતાં આવડતી નથી, એટલે તે રમવી ગમતી પણ નથી. માત્ર બેસીને ગપ્પાં મારવા સિવાય નિર્દોષ અને આરોગ્યપ્રદ રમતોદ્વારા આનંદ મેળવવાના દરવાજા તેમને માટે બંધ હોય છે. જીવનકલહનો માર વેઠવાની શક્તિ તેઓ ધરાવતાં હોતાં નથી. આવી પ્રજા દેશના ઉદ્ધારના કાર્યમાં શો ફાળો આપી શકે?

કપરો કાળ

એક સમય એવો હતો, કે જ્યારે આખા ય હિંદમાં આપખુદ વાઇસરૉય લૉર્ડ કર્ઝનનો દમનકોરડો ચોમેર વીંઝાઇ રહ્યો હતો. એ તુંડમિજાજી આપખુદ હાકેમને હિંદીઓની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ કચરી નાંખી, તેમને દાબી દેવાનો ઉમંગ હતો. માત્ર બંગાળાની જ નહિ, પણ આખા હિંદની પ્રજાના મતને ઠોકરે મારી એણે બંગાળાના ભાગલા પાડ્યા હતા. એણે હિંદીઓને જાહેર ભાષણમાં જૂઠા અને લબાડ કહ્યા હતા. રાણી વિક્ટોરિયાના ઢંઢેરામાં અપાયેલાં વચનોને તેણે કાગળની ચબરકી જેટલાં મહત્ત્વનાં જાહેર કર્યાં હતાં. એના અમલ દરમિયાન વગર તપાસે હિંદના માનનીય નેતાઓની હદપારી થઇ હતી. वंदेमातरम्‌ની ઘોષણા કરવી એ ગુનો ગણાતો હતો. આખા દેશમાં ભય અને ત્રાસનું

વાતાવરણ વ્યાપી રહ્યું હતું. એ જમાનામાં—ઇ. સ. ૧૯૦૯ની સાલમાં 'ગુજરાત વ્યાયામપ્રચારક મંડળ'નો જન્મ થયો હતો. એ જમાનામાં એ મંડળે ગૂજરાતના યુવાનોના હૃદયમાં રાષ્ટ્રીય અસ્મિતાની જ્યોત પ્રકટાવી હતી, એટલું જ નહિ પણ જલતી રાખી હતી.

વ્યાયામ પ્રત્યે આદર

આ ઉપરથી સમજાશે કે આ મંડળ તેના આરંભકાળથી માંડી આજ-દિન સુધી શુદ્ધ રાષ્ટ્રીય ધોરણે કામ કરતું આવ્યું છે. અત્યાર સુધીમાં જે કાંઇ શુભ પરિણામો આવ્યાં છે, તે શુદ્ધ સેવાભાવે વ્યાયામપ્રચાર કરવાની ધગશવાળા નવલોહિયા કેટલા ય યુવાનોની મૂગી સેવાને આભારી છે. ઇ. સ. ૧૯૦૯થી માંડી ઇ. સ. ૧૯૩૯ સુધીના ત્રીશ વર્ષના ગાળામાં બીજું કાંઇ નહિ તો એક આંખે ચઢે એવું પરિણામ તો એ આવ્યું છે કે, વ્યાયામને માટે ગૂજરાતમાં મંદોત્સાહ અને અરુચિની લાગણી હતી, તેને સ્થાને આજે તેને માટે ઉત્સાહ અને રુચિની લાગણી પેદા થવા પામી છે. વ્યાયામ પ્રત્યેની સંસ્થિતિ બદલાઇ છે. તેના મૂલ્યાંકનમાં પરિવર્તન થયું છે. ગૂજરાતી પ્રજાના માનસમાં વ્યાયામ આજે આદરનું સ્થાન ભોગવે છે, જો કે મહારાષ્ટ્રી ભાઇઓની પેઠે ગૂજરાતીઓના હાડમાં વ્યાયામનો શોખ પેઠો નથી, દિનચર્યાનું જરૂરી અંગ બનવા પામ્યો નથી.

શિસ્તપાલન

ઉપર જણાવ્યો તેવો આદર્શ સાધવા માટે અને વ્યાયામપ્રવૃત્તિનાં તેવાં પરિણામ લાવવા માટે એ ત્રણ મુદ્દાઓ ખૂબ સમજી લઇ લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે. આમાં સૌથી પહેલો મુદ્દો છે શિસ્તપાલનનો.

શિસ્ત જીવનના પાયારૂપ છે. કોઈ પણ કાર્ય શિસ્ત વિના પાર પડતું નથી. મોટી સંખ્યામાં મળીને કામ કરવાનું હોય, ત્યાં દરેક

માણસ પોતાની મરજીમાં આવે તેમ વર્તે તે ન ચાલે. આઠ હલેસાંવાળી હોડીમાં આઠ હલેસાંવાળા એકી સાથે મેળમાં હલેસાં મારે, તો હોડી કેવી ઝડપથી જાય છે અને દૃશ્ય કેવું સુંદર દેખાય છે! એને બદલે એ બધા મેળ વગર દરેક પોતાની મરજીમાં આવે, તેમ હલેસું માર્યે જાય, તો દેખાવ કેવો ખરાબ થાય અને હોડીની ગતિ પણ કેવી બેડોળ અને ઢંગ વિનાની થાય? ભારે પથ્થરને ઊંચે ચડાવવામાં બધા મજૂરો એકી સાથે અને એક અવાજે કામ કરે છે એ કોણે નથી જોયું? કોઈ માળામાં આગ લાગી હોય, અને બધા એક સામટાં બારણા તરફ ધસે, તો બારણા આગળ ખૂબ ભીડ અને ધક્કામુક્કી થાય અને બહુ થોડા આદમી બહાર નીકળવા પામે; તેને બદલે આદમીઓ ગભરાઈને ધક્કાધક્કી કર્યા વગર નીકળે, તો એટલા જ સમયમાં ઘણા આદમીઓ બારણામાંથી પસાર થઈ શકે. આપણા જીવનમાં શિસ્તની ખામી છે. દરેક પ્રસંગે અધીરાઈથી પડાપડી કરવાની આપણને કુટેવ છે. શાંતિથી અને વ્યવસ્થાથી કામ કરવાની આવડત આપણામાં નથી આવી. આગગાડીની ટિકીટની બારી આગળ કે કાંઈ ચીજ વહેંચાતી હોય, ત્યાં આવી અવ્યવસ્થા હમેશાં જોવામાં આવે છે. એક પછી એક જવાની તથા શાંતિથી પોતાના વારાની રાહ જોવાની ધીરજ આપણે કેળવતા નથી.

આ શિસ્તના બે પ્રકાર જોવામાં આવે છે: જડ શિસ્ત અને ચેતન શિસ્ત. ધાક, ધમકી, દમદાટી તથા દંડના ભયથી કે લાલચથી પળાવવામાં આવતી શિસ્ત તે જડ શિસ્ત. શિસ્ત પાલનનો હેતુ તે પાળનારનો વિકાસ સાધવાનો હોવો જોઈએ. જૂના જાગીરદારીના જમાનામાં રાજાઓ અને ઉમરાવો પોતાનાં આશ્રિતો અને સૈનિકોમાં શિસ્તને નામે આજ્ઞાધારકતાના ગુણનો પોતાની સત્તા વાપરવામાં

ઉપયોગ કરી લેના. આ ખ્યાલમાં શિસ્તને નામે પોતાનો સ્વાર્થ સાધવાની સ્વાર્થી અને અધમ વૃત્તિ રહેલી છે. આવી શિસ્તને હું જડ શિસ્ત કહું છું. શિસ્તની માગણી કરનારે એ યાદ રાખવાની જરૂર છે કે શિસ્તને નામે તે બીજાઓનો પોતાની સત્તા ટકાવવા હથિયાર તરીકે ઉપયોગ ન કરી શકે. જડ શિસ્તનો ખ્યાલ જાગીરદારી પ્રથાના ફ્યુડલ જમાનાનો છે, અને હાલના લોકશાસનના જમાનાને અનુકૂળ નથી એટલું જ નહિ પણ તેને વિઘાતક છે. લોકશાસન તંત્રની દૃષ્ટિએ શિસ્તની માંગણી જેની પાસે શિસ્ત પળાવવાની હોય, તેના લાભની દૃષ્ટિએ થવી જોઇએ. અને તે શિસ્તના પાલનમાં તેનો સમજપૂર્વક અને રાજીખુશીનો સહકાર હોવો જોઇએ. આંધળા આજ્ઞાંકિતપણાને ગુણ કહેવો કે કેમ તે એક પ્રશ્ન છે. એકહથ્થુ સત્તાના મોહવાળા લોકો શિસ્તને નામે આંધળી આજ્ઞાધારકતાનો ગુણ પોતાના અનુયાયીઓમાં કેળવવા મથે છે. આનું આખરે પરિણામ એ આવે છે કે એક સર્વસ્વીકૃત નેતા જતાં તેની જગા ખાલી રહે છે અને તેના અનુયાયીઓ બધા એકસાથે રંડાઇ બેસે છે. સરમુખત્યાર તથા હાજી હા કરનારાના સંબંધ કરતાં દોરવણી આપનાર નાયક અને તેના સાથીદાર મિત્રો એવો સંબંધ સર્વદા સારો અને ઉભય પક્ષને લાભ કરવાવાળો છે. શિસ્ત આપનારના લાભને અર્થે શિસ્તપાલનની યોજના કરવામાં આવી હોય. અને તે સમજપૂર્વક અને ઉમંગથી શિસ્તપાલન કરે એને હું ચેતન શિસ્ત કહું છું. ચેતન શિસ્ત જ લોકશાસનતંત્રના જમાનામાં ક્ષમ્ય તથા હિતકર છે. અમે આ જાતની શિસ્ત કેળવવા મથીએ છીએ.

ભ્રાતૃભાવ

બીજો ગુણ અમારી સંસ્થામાં કેળવવા અમે મથીએ છીએ, તે ભ્રાતૃભાવનો છે. અમારામાં આવતા બધા યુવાનો પરસ્પર ભાઈ ભાઇ

જેવો પ્રેમ કેળવે તથા એકમેકને સુખે સુખી અને દુઃખે દુઃખી થાય, છતાં પરસ્પરની ત્રુટિઓ બનાવતાં ડરે નહિ, તથા તેમ કરવાનો પોતાનો ધર્મ માને એવી તાલીમ આપવા અમે મથીએ છીએ. અખાડાનો એક આદમી બીજા અખાડામાં જાય છે, ત્યાં તેને એમ નથી લાગતું કે એ કોઈ પરભાર્યાની સંસ્થામાં છે. એને મન એમ જ લાગે છે કે એ પોતાની જ સંસ્થામાં છે, કારણકે એને મન એ સંસ્થા પણ તેની જ છે. જુદા જુદા અખાડામાં કામ કરતા ભાઈઓ, પોતાને એક કુટુંબના કુટુંબીઓ લેખે છે. આ સંબંધો અખાડામાં આવે તેટલો જ સમય ટકે એવું નથી, પણ એ સંબંધો જીવનભરના થઈ જાય છે. તે ગમે તેટલી ઉમરનો હોય, કે ગમે તે ધંધો કરે, પણ અખાડો અને અખાડાના બંધુઓ તેના જીવનભરના સંબંધીઓ થઇ જાય છે.

નેતાગીરી

ત્રીજો મુદ્દો નેતાગીરીના ખ્યાલનો છે. ઓછામાં ઓછું કામ કરે, હમેશાં ખાસ હક્ક ભોગવવાની વૃત્તિ ધરાવે, તેને અમે નેતા ગણતા નથી. અમારે મન તો જે વધારેમાં વધારે સેવા કરે, વધારેમાં વધારે વૈતરૂં કરે, ઓછામાં ઓછી સગવડ ભોગવવાની ઈચ્છા કરે તે જ ખરો નેતા છે. અમારા પ્રવાસોમાં જે નેતા નીમાયો હોય, તે સૌથી સારામાં સારી જગા પોતાને માટે રાખતો નથી. તે પોતાનાં સુખસગવડ બીજા કરતાં 'વહેલાં કે વધારે પ્રમાણમાં મેળવવાનું માનસ ધરાવતો' નથી. અમારો નેતા નાનાઓ તથા વધારે થાકેલાઓને સારામાં સારી જગા આપી, પોતે બધા બરાબર ગોઠવાતાં બાકી રહેલી જગા રોકે છે. બીજા બધાની ખાવાપીવાની સગવડ થઈ ગયા પછી જ, પોતાની સગવડનો વિચાર કરે છે. પોતાના વધારે થાકેલા ભાઈઓને માલેશ કર્યા પછી તે સૂવાનો વિચાર કરે છે. નેતાગીરીના આવા ખ્યાલો

વ્યાખ્યાનોથી નહિ, પણ જીવનના પ્રત્યક્ષ પ્રસંગોએ અમારા ઊગતા નેતાઓના મન પર અમે છાપીએ છીએ. પોતાનાં સુખસગવડ સાચવવાની વૃત્તિવાળો માણસ અમારામાં ઊતરતી પંક્તિનો ગણાય છે.

આ ખ્યાલને દઢ કરવા માટે અહંતાના ભાવમાંથી બને તેટલા મુક્ત રહેવાની જરૂર છે, એટલે અમે અમારા કાર્યકર્તાઓને છાપાંમાં નામ ચઢાવવાના કે આગળ પડવાના લોભથી દૂર રાખી મૂગી પણ સંગીન સેવા કરવાનો મંત્ર આપીએ છીએ; અહંતા એ સાચી સેવાના માર્ગમાં મોટા અંતરાયરૂપ છે. આગળ આવવાની દાનતવાળો એકહથ્થુ સત્તાનો શોખીન આદમી કદી યે સારો સેવક બની શકતો નથી. સાચા સેવકો વગર આપણા દુર્ભાગી દેશની દીનહીન, પામર સ્થિતિ સુધરવાની આશા નથી.

મહત્ત્વનો મુદ્દો

દેશપ્રેમ એ મહત્ત્વનો મુદ્દો છે. અમારી સંસ્થામાં આવતા યુવાનોના દિલમાં દેશપ્રેમ જાગ્રત કરવા અમે મથીએ છીએ. શાસ્ત્રો કહે છે તેમ, શરીરવિકાસ અમારે મન ઇષ્ટ સિદ્ધિ નહિ, પણ ધર્મનું સાધન માત્ર છે. જો શરીરનો સેવા અર્થે ઉપયોગ ન થાય, તો તેનો વિકાસ સાધવા માટે કરેલી મહેનત નકામી છે. સેવાના પ્રસંગે જે પાછી પાની કરે, જે આઘોપાછો થાય, તે અમારા મઠની દીક્ષા પામ્યો નથી, અથવા અમારી શિક્ષા એણે પચાવી નથી એમ અમે માનીએ છીએ.



વ્યાયામ અને આરોગ્ય*



વૃક્ષો વાવજો.

તમો સૌને મળતાં આજે મને અપૂર્વ આનંદ થાય છે. ટૂંક સમયમાં ઘણું શીખવા માટે, તમો સૌ, ઉનાળાના આવા પ્રખર તાપમાં આ વ્યાયામ વર્ગમાં ભેગાં થઇ તપશ્ચર્યા કરી રહ્યાં છો, એ જોઇ હું આનંદ અનુભવું છું. દેશની પરિસ્થિતિ એવી છે કે, આપણને શિયાળો કે ઉનાળો જોવાનું પરવડે એમ નથી. ટૂંક વખતમાં ઘણું ભેગું કરી લઇ સારા વર્ષ માટે ભાથું બાંધી જવા તમો અહીં આવ્યાં છો. તમો અહીંથી વ્યાયામના સંસ્કાર બીજ લઇ જજો. જ્યાં જ્યાં તમો વસતાં હો, ત્યાં ત્યાં એને વાવજો, ધૈર્ય અને સ્નેહથી સિંચજો, મોટાં વૃક્ષો બનાવજો. તમારામાંની પ્રત્યેક વ્યક્તિ વ્યાયામસંસ્કારવાહક બનો એવી મારી અભિલાષા તમારી સમક્ષ, હું તમારામાંનો જ એક હોવાથી, વ્યક્ત કરું છું.



*ગુ. વ્યાયામપ્રચારક મંડળના ગ્રીષ્મ વ્યાયામવર્ગમાં આણંદ મુકામે તા. ૨૧ : ૫ : ૧૯૩૯ને રોજ શ્રી. બાપાલાલ ગ. વૈદ્યે આપેલું વ્યાખ્યાન.

તમો અહીં દંડ, બેઠક, મલખંભ, લાઠી, લકડી, કેલેસ્થેનિક્સ વગેરે શીખો છો. આ બધાથી તમારો દેહ બંધાય છે, તમારો દેહ દૃઢ થાય છે. આ વ્યાયામના પ્રતાપે તમારામાં ખડતલપણું આવે છે, તમારા શરીરમાં નૂતન પ્રાણસંચાર થાય છે, તમારામાં આત્મવિશ્વાસ પ્રકટે છે, તમારાં શરીર બેડોળ મટી સુડોળ થાય છે, વેગીલાં અને ઘડિયાળની કમાન જેવાં ચપળ બને છે. વ્યાયામથી જો આટલું સાધ્ય ન થાય, તો તે વ્યાયામ દૂષિત છે.

પરંતુ આજે હું તમને દંડ, બેઠક કે કુસ્તી ઉપર કંઇ કહેવા નથી માગતો. હું તો તમને આરોગ્ય અને બળ ઉપર કંઈક કહેવા ઇચ્છું છું. આરોગ્ય એ દુરારાધ્ય દેવતા છે. આરોગ્યની દેવી સાધારણ તપશ્ચર્યાથી રીઝતી નથી. તમારે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવું હોય, તો તપશ્ચર્યા કરવી પડશે અને આવી તપશ્ચર્યાનું આવા વ્યાયામવર્ગો એક અંગ માત્ર છે. બળ અને આરોગ્ય બન્ને ભિન્ન વસ્તુઓ છે. બળવાન માણસ — મલ્લ — આરોગ્યનો નમૂનો ન પણ હોય. આ બન્નેનો સમન્વય સધાય તો જીવન રસમય બને.

તગડા થવું એ વ્યાયામનો આદર્શ નથી. અલબત્ત, તગડા થવામાં નાનમ છે જ નહિ. આપણે તગડા તો થવું જ છે. પરંતુ મારા કહેવાનો ભાવ એ છે કે, શરીર લઠ્ઠપઠ્ઠ બનાવવું એ આપણો આદર્શ નથી. આપણો આદર્શ તો વ્યાયામથી ઘડાયેલાં સુઘટ માંસલ શરીરો, કમાન જેવાં હલકાં અને ચપળ શરીરો છે અને આ શરીરો એવાં ખડતલ હોવાં જોઇએ કે, આપણે વખત આવે વીસ કલાક પલાંઠીવાળીને લખ્યા કરીએ કે વાંચ્યા કરીએ કે ચાલ્યા કરીએ. ટૂંકમાં કહું તો, શાસ્ત્ર અને શસ્ત્ર બન્નેમાં આપણો પ્રવેશ, આજના તબક્કે આવશ્યક છે.

રાષ્ટ્રઘડતર

રાષ્ટ્રનો વિચાર આપણે કરવાનો છે. ગૂજરાત વ્યાયામપ્રચાર મંડળનો હેતુ રાષ્ટ્રને ઘડવાનો છે. રાષ્ટ્ર એટલે શું? राजते इति राष्ट्र અર્થાત્ તેજસ્વિતા એ જ રાષ્ટ્ર છે. આપણામાં તેજસ્વિતા પ્રકટે, આપણી આંખોનો સીનો ફરી જાય, આપણને જોઈને જ ગુંડાઓના સાંધા ગગડી જાય, ગુંડાઓ ગુંડાગીરી કરતાં કંપી ઊઠે આ જો આપણે ન સાધી શકીએ, તો પછી આ પરિશ્રમનો કંઈ અર્થ છે ખરો? આજ ચોતરફ ગુંડાગીરી વ્યાપી રહી છે. ગામડે ગામડે ગુંડાઓ હાહાકાર વર્તાવી રહ્યા છે. અન્યાય અને પ્રપંચ જોતાં જો આપણી આંખ લાલ ન થાય, આપણા હાથમાં ચેળ ન આવે, આપણો ઘાંટો ગંભીર ન થાય તો પછી તગડાં શરીર શા કામનાં? આપણાં શરીર રાષ્ટ્રઘડતરમાં મદદરૂપ થાય, એ જ આપણી તો ભાવના છે. ચોતરફ ભયનું સામ્રાજ્ય પ્રવર્તી રહ્યું છે. એક દાદો સારા યે ગામને ધ્રુજાવી રહ્યો છે. ખૂન થાય છે છતાં ય તે દાદા સામે થવાની, સાક્ષી પૂરવાની કોઈમાં હામ નથી. આ કાયરતા ખંખેરી નાખ્યા સિવાય છૂટકો નથી. આવા વ્યાયામવર્ગોમાં આવનાર સૌને હું નીડર અને બળવાન થવા અનુરોધ કરું છું. તમો જ્યાં જાવો ત્યાં અભય પ્રવર્તાવો.

દૈવી સંપત્તિ

ગીતાના ૧૬મા અધ્યાયમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ દૈવી અને આસુરી સંપત્તિનાં લક્ષણો ગણાવે છે. દૈવી સંપત્તિનું પ્રથમ સોપાન શ્રીકૃષ્ણે "अभय" ગણાવ્યું છે. ગીતા ઉઘાડીને જોજો. જેનામાં અભયત્વ નથી, તે ધર્મનું આચરણ શું કરી શકે? સ્વામી વિવેકાનંદને એક પ્રસંગે કોઈએ પ્રશ્ન પૂછ્યો, "તમારા ધર્મનો સાર શો?" એ પ્રતાપી મહાપુરુષે ઉત્તર આપેલો, "The essence of my religion is

strength — મારા ધર્મનો સાર બળની ઉપાસના છે.” ઉપનિષદો કહે છે કે વિવેકાનંદ તો કહેતા હતા કે મને ફક્ત હિંદમાંથી એવા ડઝન યુવાનો આપો, જેની માંસપેશીઓ લોખંડની હોય, અને મગજ પોલાદનું હોય. મને આવા બાર યુવાનો આપો અને હું દેશની સિકલ ફેરવી નાખીશ. આપણી માંસપેશીઓ લોખંડની હોવી જોઈએ, અને મગજનાં જ્ઞાનતંતુઓ પોલાદ જેવાં કઠિન હોવાં જોઈએ. જે વિશ્વમાં આજે આપણે મૂકાયલા છીએ, તે વિશ્વમાં શરીર અને મગજ બન્નેનો સંપૂર્ણ વિકાસ સાધ્યા સિવાય આપણો જયવારો નથી.

પરંતુ અભયત્વ એ કેવળ શરીરથી જ નહિ પમાય — એ તો આત્માનો ગુણ છે. જીવન એ સરળ લીટી નથી, પરંતુ અટપટો રસ્તો છે. શરીર, ઇન્દ્રિય, મન અને આત્મા — આ ચારનો સંયોગ એનું નામ જીવન. ઇન્દ્રિયોનો સ્વામી મન છે. મન એ આત્મા વિના એકલા શરીરનો વિચાર જ કેમ થઈ શકે ? એટલે એકલા શરીર, મગજ અને આત્માનો વિકાસ પણ સાધવો પડશે. શરીર અને મન, બળ અને આરોગ્ય, શસ્ત્ર અને શાસ્ત્ર ઉભયમાં પ્રાવિણ્ય, અભયત્વ અને તેજસ્વિતા આ આપણો આદર્શ છે.

અત્યારે ચારે દિશામાંથી અનેક જાતના સારા-માઠા પ્રવાહો આપણા દેશમાં આવી રહ્યા છે. જાતીય સાહિત્યના ઢગલા સ્ટીમરો ભરીને આવી રહ્યા છે. અનેક જાતના વાદોના અવાજો આપણા કાન ઉપર અથડાઈ રહ્યા છે, બધું ખળભળી ઊઠયું છે. ‘નવી નીતિ’ પણ વિચારવી પડશે. આ બધા ધમસાણોમાંથી જો મર્દને છાજે એવી રીતે પસાર થવું હશે, તો વિવેકશક્તિ ખીલવવી પડશે. બુદ્ધિના વિકાસ વગર સારા નરસાનો ભેદ — વિવેક — નહિ પારખી શકાય. આર્યોએ તો બુદ્ધિ ઉપર ખૂબ જ ભાર મૂક્યો છે. આપણો ગાયત્રીમંત્ર જ લ્યો —

"धियो यो नः प्रचोदयात् । હે પરમાત્મા! તું અમારી બુદ્ધિને પ્રેર." બીજા એક ઋષિ પ્રાર્થે છે કે 'स नो शुभया बुद्धया सयुनक्तु હે પરમાત્મા! તું અમને શુભ બુદ્ધિથી યુક્ત કર." બુદ્ધિનું સ્થાન જીવનમાં અનોખું છે. બુદ્ધિ સિવાય વિવેકશક્તિ સંભવે જ નહિ. સત્સંગ, સારાં પુસ્તકોનો પરિચય, આપ્તોપદેશમાં વિશ્વાસ – આ બધાં બુદ્ધિવિકાસનાં પોષક છે ખૂબ વાંચો. ખૂબ વિચારો. સારું વિશ્વ નિકટ આવતું જાય છે. આવે વખતે દેશપરદેશની સંસ્કૃતિઓનો અભ્યાસ તેમના સાહિત્ય અને સંસ્કારોનો પરિચય, તે બધા ઉપર નિદિધ્યાસન. આમાંથી આપણી સંસ્કૃતિને ઓપ આપવો પડશે.

સંસ્કૃતિ

આપણી સંસ્કૃતિ શી? ભારતીય સંસ્કૃતિનો પ્રાણ आत्मानं विद्धि – આત્માનો સાક્ષાત્કાર (Realisation of soul) આત્માને ઓળખવો એ છે. આ મધ્યબિંદુમાંથી જ બધી ત્રિજ્યાઓ નીકળેલી છે. સકલ શાસ્ત્રપઠનનું પ્રયોજન આ. આપણી સંસ્કૃતિથી શરમાવાનું લગારે ય કારણ નથી. ઊલટું હું તો માનું છું કે ભારતીય સંસ્કૃતિ માટે પ્રત્યેક હિંદુએ ગર્વ લેવો જોઇએ. સંસ્કૃતિના સર્જન માટે આપણા અનેક જાતના પ્રયાસો છે. આવા વ્યાયામ વર્ગો એ આવા પ્રયાસોમાંનો એક અલ્પ પ્રયાસ છે.

ગૂજરાત વ્યાયામપ્રચાર મંડળના આ પ્રયાસ કેવળ તગડાઓ ઘડવા માટે નથી, પરંતુ શરીર, મન, બુદ્ધિ, આત્મા – આ બધાનો વિકાસ સાધી, ઉચ્ચજીવનની અભીપ્સા સિદ્ધ કરવાનો છે. વિદ્યાર્થીઓ પાસે આ દૃષ્ટિ હોવી જોઇએ.

આપણા અખાડાઓના વિદ્યાર્થીઓના મુખમાં शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम् । એ વાક્ય રમી રહેલું હોય છે. હું તમોને આ વાક્યનો

પૂર્વાપર સંબંધ કરું તો અસ્થાને નહિ લેખાય. મહાકવિ કાલિદાસના 'કુમારસંભવ' નામના કાવ્યમાં આ વાક્ય શિવજીના મુખમાં કવિએ મૂકયું છે. પરંતુ આ સૂત્ર એ આત્યંતિક સત્ય નથી. ગૌરીની કસોટી કરતી વખતે ઉચ્ચારાયેલું આ વાક્ય છે. ગૌરી પોતાના અપ્રતિમ લાવણ્ય માટે મગરૂર હતી. તે વખતે શિવનું સ્થાન પણ સમાજમાં ઉચ્ચ ગણાતું હતું. પાર્વતીને લાગ્યું હતું કે આવા અપ્રતિમ લાવણ્યથી શિવને વશ કરવામાં શી વાર છે? પરંતુ ગૌરી એમની એ ધારણામાં છેતરાયાં. છેવટે ગૌરીએ કામની સહાય લીધી. કથા સુપરિચિત છે. શિવે કામદેવને બાળીને ભસ્મ કર્યો. પાર્વતીએ પોતાના રૂપને નિંદ્યું. મહાકવિ કહે છે કેઃ—

निनिन्द रुपं हृदयेन पार्वती
प्रियेषु सौभाग्यफला हि चारुता ।
इयेष सा कर्तुमवन्ध्य रुपता
समाधिमास्थाय तपोभिरात्मनः ॥

પાર્વતીએ પોતાનું રૂપ નિંદ્યું. સૌભાગ્ય ફળ પ્રાપ્ત ન કરાવે એ ચારુતા એમણે વ્યર્થ માની. આથી એમણે તપ આદરી, સમાધિસ્થ થવાનું ધાર્યું. ભીષણ તપનો પ્રારંભ થયો. શિવજીને આ વાતની જાણ થઇ. જે શિવ પહેલાં લાવણ્યનિધિ ગૌરીની સામું પણ ભાળતા નહિ, તે શિવ પોતે ત્યાં જાય છે, કસોટી કરે છેઃ "અરે ગૌરી! કયાં તારૂં આ સુકોમળ શરીર અને કયાં આ ભીષણ તપ? ધર્મનું પ્રથમ સાધન તો શરીર છે. શરીરને સુકાવી નાખી તું શું સિદ્ધ કરવા માગે છે?" છતાં ગૌરી ડગતી નથી. શિવ પોતે પોતાની જાતને પ્રકટ કરે છે અને ગૌરીના હાથની માગણી કરે છે. અને આવાં આત્માનાં લગ્નોનો પરિ-

પાક સહસ્રવીર્ય હોય. મહાકવિની આર્ષદૃષ્ટિ ઉત્તમ લગ્નોનો પરિપાક કેવો હોય, તે બતાવવાની છે. પશ્ચિમનો કોઇ કવિ હોત, તો ગૌરી–શિવનો હસ્તમેલાપ કરાવીને જ પડદો પાડી દેત. પરંતુ કાલિદાસ ભારતનો મહાકવિ છે. એ આપણને શિવપાર્વતીની કેલિકલાઓ બતાવે છે – તેમનો શયનખંડ પણ બતાવે છે. ઘણા માને છે કે સંસ્કૃત સાહિત્યમાં શૃંગાર બહુ છે. શૃંગારને ધિક્કારવાની શી જરૂર છે? શૃંગાર એ એક અનોખું શાસ્ત્ર છે. જે ભોગ પિછાનતો નથી, તે યોગને શું જાણશે? ભોગથી દૂર ભાગવામાં નહિ, પરંતુ ભોગોના વિકૃત સ્વરૂપને નિર્મળ અને ઊર્ધ્વ (sublime) બનાવવામાં આર્યોએ ગૌરવ માન્યું છે. त्यागेन भुञ्जीथाः । Enjoy through renunciation. આ આપણો આદર્શ છે. ખાઓ, પીઓ, લગ્ન કરો, ભોગ ભોગવો, પરંતુ આસક્તિ ન રાખો. નિર્લેપ રહેવા મથો – આ આવશ્યક છે. ભોગ એ રોગનું મૂળ નથી, પરંતુ આસક્તિ એ રોગોનું કારણ છે.

ઉપસંહાર

મેં તમારો ઘણો સમય લીધો છે. ગૂજરાતને અને હિંદને ન ભૂલશો. શરીર કેળવો અને કસો, એવાં શરીરો બનાવો કે તમારો સીનો જોતાં જ દુષ્ટો થથરી જાય. ગૂજરાતે કાયરતા ખંખેરી નાખવી જોઇએ. આ તપશ્ચર્યાનો યુગ છે. શરીર ઘડો, મનને કેળવો, અ-વિશ્રાન્ત પરિશ્રમ કરો. આપણા પતિત સમાજને ઉઠાડવો હોય, તો પ્રથમ આપણે આપણી જાતને ઉઠાડવી પડશે. તમો પોતે માયકાંગલા અને નિસ્તેજ હશો, તો તમે બીજાને શું ઉઠાડવાના છો? લોખંડી સ્નાયુઓ અને પોલાદનાં મગજો વિના હિંદના યુવાનોને નહિ પાલવે. જે દારુણ સમયમાં આપણે મૂકાયેલા છીએ અને હજી યે આથી યે

દારુણ સમય આવી રહ્યો છે, તે સમયમાંથી આપણે આપણી જીવન-નૌકા સ્થિર ચિત્તે હંકારવી છે. તોફાન વચ્ચે શાંતિ જોઈશે. ચોતરફનાં યંત્રોનો ઘુત્રવાટ આપણી શાંતિમાં ખલેલ પહોંચાડી ન શકે, એવા જ્ઞાનતંતુઓ બનાવવા પડશે. આ બધું તપશ્ચર્યા માગે છે પરમાત્મા આપણને આ બધું જાણવાનું અને પ્રાપ્ત કરવાનું બળ આપે!



ગૂજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળનાં પ્રકાશનો

માનવ શરીરવિકાસ : કિં. ૧-૮-૦
લે. છોટાલાલ બા. પુરાણી

આ પુસ્તક વ્યાયામવર્ગોમાં તથા અમદાવાદ શહેરસુધરાઇના વ્યાયામવિદ્યાલયમાં પાઠ્યપુસ્તક તરીકે વપરાયું છે. પહેલી આવૃત્તિ ખલાસ થવા આવી છે.

પ્રેરક વ્યાખ્યાનમાળા : કિં. ૦-૭-૦

ગૂજરાતના સાક્ષરો શ્રી. રમણલાલ દેસાઇ, શ્રી. બળવંતરાય ઠાકોર, મહાસભાના વડા પ્રધાન બાળાસાહેબ ખેર, ગૂજરાતની વ્યાયામ પ્રવૃત્તિના જનક શ્રી. છોટાલાલ બા. પુરાણી, ગૂજરાતના સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્ય શ્રી. બાપાલાલ વૈદ્ય વગેરેએ આપેલાં સુંદર દસ વ્યાખ્યાનોનો સંગ્રહ.

બોધપત્રક : કિં. ૦-૨-૩ + ૦-૦-૬ ટ. ખર્ચ

વ્યાયામવર્ગોમાં તાલીમ માટે આવતા વિદ્યાર્થીઓને ખાસ ઉપયોગી. તેમાં ભાઇઓ તથા બેનો માટેના અભ્યાસક્રમની વિગતો છે. દરેક વ્યાયામમંદિરમાં આ બોધક પત્રક મુજબ વ્યાયામતાલીમ અપાવી જોઇએ.

અખિલ ગૂજરાત મૈદાની અને મર્દાની રમતોના નિયમો (છપાય છે.)

જુદા જુદા જિલ્લાઓમાં રમાતી રમતગમતોના જુદા જુદા નિયમોથી થતી ગુંચનો ઉકેલ કરવા આ પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે. હવેથી ગૂજરાતની શાળાઓ, મહાશાળાઓ, કૉલેજો, અખાડાઓ અને બીજાં રમતમંડળો આ નિયમો પ્રમાણે જ રમશે.

બંધુના પત્રો (છપાશે.)

વ. બં. અંબુભાઇએ વ્યાયામની પ્રવૃત્તિ સતત ૧૫ વર્ષ કરી. તેમની પછીથી કામ કરનારાઓને માર્ગદર્શન કરાવવા, ગુંચોનો ઉકેલ કરવા, અને વ્યાયામપ્રવૃત્તિનું કાર્ય આગળ ધપાવવા ગૂજરાતમાં હતા ત્યારે અને ગૂજરાત બહાર ગયા તોય સતત તેમની પત્રધારા ચાલુ રહી છે. એ પત્રોનું પ્રકાશન વ્યાયામમંદિરના સંચાલકોને માર્ગદર્શન કરાવશે.

શ્રી ગૂજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ · કરાડી